

சுவாமி நாராயணானந்தா

ஆதார சக்தி

சுவாமி நாராயணானந்தாவின்

ஆதார சக்தி

தமிழாக்கம் : பிரசுரம

சுவாமி நித்தியானந்தா

வேடந்தாங்கல்

This book is published with the financial assistance of Tirumala Tirupathi Devasthanam under their scheme- Aid to publish Religious books.

விற்பனை உரிமை

என். யூ. பப்ளிஷர்ஸ்

வேடந்தாங்கல் : தமிழ்நாடு

அஞ்சல் எண் : 603314

First Edition : December 1988
Copies : 1000
Pages : 292+12
Price : 30-00

This Edition is Published with the
Financial Assistance from
Tirumala—Tirupathi Devasthanam

Selling Rights :
N. U. PUBLISHERS
VEDANTHANGAL : Tamilnadu
INDIA : 603314

Translated & Published by
Swami Nithyanandha
Vedanthangal : PIN 603314

Printed at Ramon's Printing Press
Madras-600 017.

பொருளடக்கம்

விரும்புபவர்—இந்தப் பொருளைப் பற்றி விவரமான ஆராய்ச்சியை மேற்கொள்ளத தயார் நிலையில் உள்ளவர் இந்த நூலில் மதிப்பு வாய்ந்த சில கருத்துக்களைப் பெறக்கூடும்.

மனம், மனக்கோப்பு, ஆசை, எண்ணத்தின் நடை முறைகள் போன்றவற்றைப் பற்றிய விளக்கம் புதியதாகவும் புதுமையானதாயும் பலருக்குத் தோன்றக்கூடும். எனின் இந்த உண்மையை எடுத்துக் கூறுவது நான் ஒருவனாகவே இருக்கக்கூடும். அதைப் பற்றி நான் கிஞ்சித்தும் கவலைப் படவில்லை. உண்மைக்கு எந்த ஆதாரமும் தேவை இல்லை. அதே உண்மையை வெகு காலத்துக்கு ஒளித்து வைக்கவும் முடியாது.

உலகம் இன்றைக்கு உண்மையை ஒத்துக் கொள்ள தயாராக இல்லை. எனினும் பல ஆண்டுகள் கழித்தாவது அதை ஒப்புக் கொண்டேயாக வேண்டும்.

பிரம்மச்சரியம் (கற்புநெறி) குறித்து சில மாதங்களுக்கு முன்பு என்னால் எழுதி வெளியிடப்பட்ட "சாந்தி—சக்தி—நீண்ட ஆயுள்" என்ற நூலில் குண்டலினி சக்தி (ஆதார சக்தி) பற்றி சில முக்கிய கருத்துக்களையுமு அது மனம் புலன்களின் மீது கொண்டுள்ள ஆதிக்கத்தையும் வெளிப் படையாகக் கூறியுள்ளேன். அப்போதே இந்த பொருளுக் கான ஒரு தனி புத்தகம் எழுதவேண்டுமு என்று எண்ணி னேன். அதன் பலனே இந்த நூல்.

ஆர்தர் அவலான் சர்ப்ப சக்தி (குண்டலினி சக்தி(பற்றி பல பாகங்களைக் கொண்ட பெரிய நூலொன்று எழுதியிருக்கிறார். அதில் இந்து, மதத்திற்கும், குறிப்பாக தாந்த்ரீக முறைகளுக்கும் சிறந்த சேவை செய்துள்ளார். சர்ப்ப சக்தி புத்தகத்தில் தாந்த்ரீக நூல்களிலிருந்துமு ஏட்டுச் சுவடிகளிலிருந்துமு பல உண்மைகளையும் புள்ளி விவரங்களையும் சேகரித்துத் தொகுத்தளித்துள்ளார். பல மூலங்களிலிருந்து பல்வேறு இடங்களில் தொகுத்துக் கூறப்படும் உண்மைகளும் புள்ளி விவரங்களும் எண்ணிக்

கையில் அதிகமாகவும் ஆச்சரியத்தை விளைவிப்பனவாகவும் உள்ளன. நம்பிக்கையையும் ஊக்கத்தையும் தருவதற்குப் பதிலாக சந்தேகத்தையும் சலிப்பையும் தோற்றுவிக்கின்றன.

எண்ணற்ற கருத்துகளைப் பார்த்த உடனே அதை நெருங்கவே பலர் பயப்படுகிறார்கள். வேறு பலர் அதைப் படித்து சந்தேகங்களைக் கிளப்பிக் கொள்கிறார்கள். நல்ல பயனைப் பெற இயலுமா என்றும் சந்தேகிக்கிறார்கள்.

ஆர்தர் அவலான் குண்டலினி சக்தியின் "முழு அளவு எழுச்சி" "பகுதி அளவு எழுச்சி" பற்றியும் அதன் சகஸ்ராரத்தைப் போய்ச். சேரும் ஏற்றத்தைப் பற்றியும், கீழ்த்தளங்களுக்கு இறங்கி வரும் விவரங்களைக் குறித்தும் புரிந்து கொண்டதாகவே தெரியவில்லை குண்டலினி சக்தியானது ஏறிச் செல்லும் பல்வேறு பாதைகளைப் பற்றியும் அதன் தவறான வழியையும் குண்டலினி நோயாக மாறுகிற விவரத்தையும் அவர் அறிந்திருந்ததாகத் தெரியவில்லை.

இந்த நூலில் இது போன்ற விவரங்களைப் பற்றிய கருத்துக்களை வாசகர்களுக்குப் புரிய வைக்க முயன்றிருக்கிறேன். கூடியவரை இதை எளிதாக்கி இருக்கிறேன். ஒரு ஆணோ அல்லது பெண்ணோ எந்தக் கவலையும் இன்றி எந்த சந்தேகமும் அற்று இதை ஒரு பூதமாகக் கருதாமல் இதிலுள்ள கருத்தைப் புரிந்து கொண்டு பின்பற்ற முடியும்.

இந்தப் புத்தகத்தில் பல்வேறு சக்கரங்களையும் (மையங்கள்) அவைகளுக்கான தாமரைகளையும் விளக்கும் சித்திரங்களை நல்ல காரணத்துடன் தான் பிரசுரிக்காமல் விட்டிருக்கிறேன். அவைகளையும் பிரசுரித்து இருந்தால் அது சிலருக்கு உதவியாக இருக்கும் என்பதில் யாதொரு சந்தேகமும் இல்லை.

ஆனால் அநேகரிடம் இது பெருத்த சந்தேகத்தை விளைவித்தாகி விட்டது. பலர் விபரீதமான, தவறான வழி

சமர்ப்பணம்

மனித சக்திக்கு அப்பாற்பட்டு இயங்குவது தெய்விக ஆற்றல். இதற்கு ஒரு எடுத்துக்காட்டு குருதேவரின் 'மனிதனின் ஆதார சக்தி அல்லது குண்டலினி சக்தி' புத்தக மாக வெளிவருவது.

தெய்வத் திருவருள் பெற்ற நல்லவர்களின ஒத்துழைப பால், உதவியால் இப்புத்தகம அழகிய வடிவம பெற்றுள்ளது.

''மூன்றாவது புத்தகத்தையும மொழி பெயர்த்தாகி விடடது'' என்றபோது குருதேவர் சுவாமி நாராயணா னந்தா மகிழ்ச்சியுடன் சிரித்து, ''எல்லா புத்தகங்களையும மொழி பெயர்தது விடுவாய்! பிரசுரமாகவும் என் அருளாசி!'' என்றார.

நிர்விகல்ப சமாதி நிலையை எய்திய தெய்வ மனிதரின் அந்த அருள்வாக்கு நிறைவேறுமென்பதில் ஐயமில்லை.

இபபுத்தகம கொண்டுவர ஒத்துழைத்த அனைவருக கும் எனது இதய பூர்வமான நன்றி

இவர்களுக்கு குருதேவரின் பரிபூரண தெய்விக அருளாசி பெருகடடும்!

முன்னிரு புத்தகங்களைப் போலவே வாசகர்களின் அன்பும் வரவேற்பும இப்புத்தகத்திற்கும் கிடைக்கும என்று நமபுகிறேன்.

வேடந்தாங்கல் சுவாமி நித்தியானந்தா

முகவுரை

இந்த புத்தகத்தைக் கொண்டு வருவதில் நான் பெரு மகிழ்ச்சியடைகிறேன்.

குறிப்பாக சித்தாந்தங்கள், கொள்கைகள், ஆண் பெண் இன பேதங்கள் அனைத்துக்கும் பொதுவான சாதகர்கள் (ஆன்மீக சாதனையை மேற்கொள்பவர்கள்) அனைவருக்கும் இது உதவும். மற்றுமுள்ள எல்லோருக்குமே இந்த நூல் மேலான பயனை அளிக்கும். இதை நான் உறுதியாகக் கூறுவேன். இதிலுள்ள கருத்து ஆண் பெண் இருபாலாருக்கும்—ஏன் அனைத்து மதத்தினரையுமே சார்ந்ததாக உள்ளது.

மனம், மனக்கோப்பு (சித்தம்) மனத்தின் பல்வேறு நிலைத்தளங்கள், எண்ணத்தின் நடைமுறைகள் போன்றவற்றின் நுட்பங்களை இங்கே சுருக்கமாகக் கூறியுள்ளேன். சில குறிப்பிட்ட கருத்துக்களை மட்டும் விவரித்துள்ளேன்.

இதே பொருளைப் பற்றி நல்லதொரு பூரணமான விளக்கத்தைத் தருவதற்கு கீழ்நாட்டு, மேல் நாட்டு மனோ தத்துவவாதிகள் இயன்றவரை முயன்றிருக்கின்றனர்.

மனத்தின் நினைவு நிலைத்தளத்தின் விவரங்களை மிகவும் விரிவான முறையில் எழுதி இருக்கிறார்கள்.

ஆனால் மனத்தினுடைய சிந்தனை நிலைத்தளத்தைப் பற்றியும் நனவிலி நிலைத் தளத்தைப் பற்றியும் மனக் கோப்பைக் குறித்தும் எண்ணத்தின் நடைமுறை பற்றியும் அவர்கள் ஒன்றுமே சொல்லவில்லை. உண்மையை அறிய

விரும்புபவர்—இந்தப் பொருளைப் பற்றி விவரமான ஆராய்ச்சியை மேற்கொள்ளத தயார் நிலையில் உள்ளவர் இந்த நூலில் மதிப்பு வாய்ந்த சில கருத்துக்களைப் பெறக்கூடும்.

மனம், மனக்கோப்பு, ஆசை, எண்ணத்தின் நடை முறைகள் போன்றவற்றைப் பற்றிய விளக்கம் புதியதாகவும் புதுமையானதாயும் பலருக்குத் தோன்றக்கூடும். எனின் இந்த உண்மையை எடுத்துக் கூறுவது நான் ஒருவனாகவே இருக்கக்கூடும். அதைப் பற்றி நான் கிஞ்சித்தும் கவலைப் படவில்லை. உண்மைக்கு எந்த ஆதாரமும் தேவை இல்லை. அதே உண்மையை வெகு காலத்துக்கு ஒளித்து வைக்கவும் முடியாது.

உலகம் இன்றைக்கு உண்மையை ஒத்துக் கொள்ள தயாராக இல்லை. எனினும் பல ஆண்டுகள் கழித்தாவது அதை ஒப்புக் கொண்டேயாக வேண்டும்.

பிரம்மச்சரியம் (கற்புநெறி) குறித்து சில மாதங்களுக்கு முன்பு என்னால் எழுதி வெளியிடப்பட்ட "சாந்தி—சக்தி—நீண்ட ஆயுள்" என்ற நூலில் குண்டலினி சக்தி (ஆதார சக்தி) பற்றி சில முக்கிய கருத்துக்களையும் அது மனம் புலன்களின் மீது கொண்டுள்ள ஆதிக்கத்தையும் வெளிப் படையாகக் கூறியுள்ளேன். அப்போதே இந்த பொருளுக் கான ஒரு தனி புத்தகம் எழுதவேண்டும் என்று எண்ணி னேன். அதன் பலனே இந்த நூல்.

ஆர்தர் அவலான் சர்ப்ப சக்தி (குண்டலினி சக்தி(பற்றி பல பாகங்களைக் கொண்ட பெரிய நூலொன்று எழுதியிருக்கிறார். அதில் இந்து மதத்திற்கும், குறிப்பாக தாந்த்ரீக முறைகளுக்கும் சிறந்த சேவை செய்துள்ளார். சர்ப்ப சக்தி புத்தகத்தில் தாந்த்ரீக நூல்களிலிருந்தும் ஏட்டுச் சுவடிகளிலிருந்தும பல உண்மைகளையும் புள்ளி விவரங்களையும் சேகரித்துத் தொகுத்தளித்துள்ளார். பல மூலங்களிலிருந்து பல்வேறு இடங்களில் தொகுத்துக் கூறப்படும் உண்மைகளும் புள்ளி விவரங்களும் எண்ணிக்

கையில் அதிகமாகவும் ஆச்சரியத்தை விளைவிப்பனவாகவும் உள்ளன. நம்பிக்கையையும் ஊக்கத்தையும் தருவதற்குப் பதிலாக சந்தேகத்தையும் சலிப்பையும் தோற்றுவிக்கின்றன.

எண்ணற்ற கருத்துகளைப் பார்த்த உடனே அதை நெருங்கவே பலர் பயப்படுகிறார்கள். வேறு பலர் அதைப் படித்து சந்தேகங்களைக் கிளப்பிக் கொள்கிறார்கள். நல்ல பயனைப் பெற இயலுமா என்றும் சந்தேகிக்கிறார்கள்.

ஆர்தர் அவலான் குண்டலினி சக்தியின் "முழு அளவு எழுச்சி" "பகுதி அளவு எழுச்சி" பற்றியும் அதன் சகஸ்ராரத்தைப் போய்ச். சேரும் ஏற்றத்தைப் பற்றியும், கீழ்த்தளங்களுக்கு இறங்கி வரும் விவரங்களைக் குறித்தும் புரிந்து கொண்டதாகவே தெரியவில்லை குண்டலினி சக்தியானது ஏறிச் செல்லும் பல்வேறு பாதைகளைப் பற்றியும் அதன் தவறான வழியையும் குண்டலினி நோயாக மாறுகிற விவரத்தையும் அவர் அறிந்திருந்ததாகத் தெரியவில்லை.

இந்த நூலில் இது போன்ற விவரங்களைப் பற்றிய கருத்துக்களை வாசகர்களுக்குப் புரிய வைக்க முயன்றிருக்கிறேன். கூடியவரை இதை எளிதாக்கி இருக்கிறேன். ஒரு ஆணோ அல்லது பெண்ணோ எந்தக் கவலையும் இன்றி எந்த சந்தேகமும் அற்று இதை ஒரு பூதமாகக் கருதாமல் இதிலுள்ள கருத்தைப் புரிந்து கொண்டு பின்பற்ற முடியும்.

இந்தப் புத்தகத்தில் பல்வேறு சக்கரங்களையும் (மையங்கள்) அவைகளுக்கான தாமரைகளையும் விளக்கும் சித்திரங்களை நல்ல காரணத்துடன் தான் பிரசுரிக்காமல் விட்டிருக்கிறேன். அவைகளையும் பிரசுரித்து இருந்தால் அது சிலருக்கு உதவியாக இருக்கும் என்பதில் யாதொரு சந்தேகமும் இல்லை.

ஆனால் அநேகரிடம் இது பெருத்த சந்தேகத்தை விளைவித்தாகி விட்டது. பலர் விபரீதமான, தவறான வழி

களில் இதைப் புரிந்து கொண்டு அவதிப் படுகின்றனர். இது ஒரு சந்தேகமாகவே நிலைத்து விட்டது.

தாமரைகளும் பல்வேறு சக்கரங்களும் வெறுங் கற்பனையில் கொண்டுவரக் கூடிய தோற்றங்களேயாகும்.

அவை சூக்குமமானவை. இத்தகைய சூட்சுமத் தோற்றங்களைத் தூல வடிவங்களாகக் காண படங்களாக உருவகிக்கும் போது பலரும் விபரீதமான தவறுகளை ஏராளமாகச் செய்துள்ளனர்— செய்து கொண்டும் இருக்கிறார்கள். இத்தகைய குழப்பங்களைத் தவிர்க்கவே எல்லா விதப் பட விளக்கங்களும் ஒதுககப்பட்டன.

இங்கே புத்தக அறிவை மட்டும் தரவில்லை. இதில் எனக்குள்ள சொந்த அனுபவத்தையே எழுதியுள்ளேன்.

அதனால் வாசகர்கள் தயவு செய்து கண் மூடித்தன மாக சித்திர விளக்கங்களை அப்படியே நம்பி விட வேண்டாம்.

ஆனால் தொடர்ந்த பயிற்சிகளின் மூலம் திரும்பத் திரும்ப செய்து பார்த்து இங்கே கூறப்பட்டுள்ள உண்மை களின் மதிப்பைக் கண்டறிவது நல்லது. இது எல்லா ஐயங்களையும் போக்கி விடும்.

இந்தப் புத்தகத்தை வெற்றிகரமாக வெளிக் கொண்டு வருவதில் எனக்கு உதவி புரிந்த அனைவருக்கும் இதயபூர்வ மான நன்றியை உரித்தாக்குகிறேன்.

கண்கல்
30. 9. 45

ஆசிரியர்.

முன்னுரை

இந்த (புத்தகத்தின்) நூலின் ஆசிரியர் சுவாமி நாராயணானந்தாஜீ இதற்கென ஒரு முன்னுரை எழுதும்படி என்னைப் பணித்தார். அதை அவர் எனக்களித்த கௌரவமாகவே கருதுகிறேன்,

இந்த பெரிய பணிக்கு நான் தகுதி பெற்றவனல்ல என்பதை இங்கு ஒத்துக் கொண்டேயாக வேண்டும். குண்டலினி மிகவும் தொன்மையான ஆழ்ந்த கருத்துக் கோவையாகும். அது அறிவுத் திறன் படைத்தவர்களுக்கும் அப்பாற்பட்ட எல்லையில் இயங்கக் கூடியது. இருப்பினும் நான் அந்தப் பொருளில் மிகவும் ஈடுபாடு கொண்டிருந்தேன். ஏனெனில் உயர்ந்த ஞானமார்க்கத்துக்கும் ஆன்மீகத் தெளிவுக்கும் அதன் இரகசிய இயக்கங்களை ஒருவரால் எப்போதும் உணர்ந்த நிலையில் இருக்க முடியாமற் போகலாம். ஆனால் அடிப்படையில் இருப்பது அதுவேயாகும்.

அதைப் பற்றி மேலும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்ற நம்பிக்கையிலேயே இந்தப் புத்தகத்தை வாசித்தேன். சுவாமிஜீ அவர்களுடைய விளக்கங்கள் ஞானத் தெளிவை ஏற்படுத்துகின்றன. இதை மகிழ்ச்சியுடன் கூறவே விழைகிறேன்.

அவை அனைத்துமே சொந்த அனுபவத்திலிருந்து பெறப்பட்ட ஞான விளக்கங்கள் இதிலுள்ள பொருள் முழுவதையும் படித்துப் பார்க்கும் ஒவ்வொருவரும் தனக்

கேற்படும் சொந்த அனுபவத்தையும், அபிப்ராயத்தையும் வெளியிட்டு அதன் மூலம் மேலும் ஞானத் தெளிவையும் கருத்துத் தெளிவையும் பெறுவதற்கான முறையிலேயே அமைந்துள்ளது.

இதிலுள்ள கருத்துக்களில் உண்மையான அக்கறை கொண்டுள்ளவர்களுக்காகவே சுவாமிஜீ அவர்கள் அதற்குரிய கவனத்துடன் எழுதியுள்ளார் சுவாமிஜீயினுடைய எழுத்துக்கள் சிறந்த அறிவுரைகளாகும். வழக்கத்திலுள்ள கருத்துக்களைத் திரும்பத் திரும்ப எடுத்துச் சொல்பவை அல்ல அவைகள். அவைகள் புதுமையானவை. அவர் சொந்த அனுபவங்களின் பிரதிபலிப்புகளே இங்கே கருத்துகளாக வடிவம் பெற்றுள்ளன. அவை எதையும் சார்ந்திராத தனித் தன்மை பெற்றவை. இந்த நூலின் வாசகர்கள் படித்து பயன் பெறத்தக்க பல்வேறு கருத்துக்களை இதில் காண முடியும்.

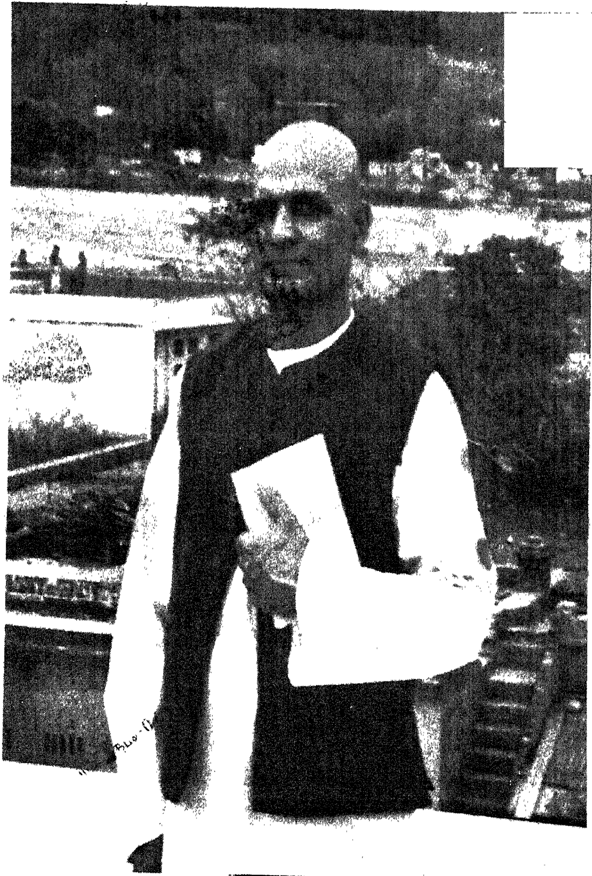
மகேந்திரநாத் சர்க்கார் M, A. Ph. D.
தத்துவப்பேராசிரியர் (ஓய்வு) மாநிலக் கல்லூரி
கல்கத்தா. இந்தியா.



50-வது வயதில் சுவாமி நாராயணானந்தா



1929-ம் ஆண்டு செபடம்பா 5-ந் தேதி மைசூரில் துறவு நிலை ஏற்ற மறுநாள சுவாமி நாராயணானந்தா



1964-ல் ரிஷிகேஷ் ஆசிரம மாடியில் சுவாமி நாராயணானந்தா. பின்புறம் கங்கை ஆறு ஓடுவதைக் காணலாம்.



1976 ஜூலை 11-ம் தேதி டென்மார்க், ஜில்லிங்கில் நடைபெற்ற குரு பூர்ணிமை விழாவின்போது குரு குடீரில் சீடர்களுடன்.

ஆதார சக்தி

1. அறிமுகம்

உண்மை அனைவருக்குமான பொதுச் சொத்து. எந்த தேசமோ, பிரிவினரோ, மதத்தினரோ, ஒரு மனிதனோ இதைத் தனக்கே உரித்தானது என உரிமை கொண்டாட முடியாது. எவன் ஒருவன் உண்மையானவனாக இருக்கின்றானோ, இதை அடைய எவனொருவன் பாடுபடுகின்றானோ, அவனே இதை அடைகின்றான். உண்மை என்பது இல்லாமலும உண்மையான உழைப்பு இல்லாமலும் எதையும் பெற முடியாது.

உண்மை ஒரு வட்டத்தின் மையம் போன்றது. மையத்தை வந்து சேரும் பல ஆரங்களைப் போன்றவை பல்வேறு பாதைகளும் சித்தாந்தங்களும் உண்மையைத் தேடும் ஒவ்வொருவனும் அவன் வளர்ச்சி, அவனுக்குள்ள சுவை, அவனது நோக்கம் ஆகியவற்றைப் பொறுத்தே தன்னுடைய பாதையைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்கின்றான்.

பாதைகள் பலவானாலும் குறிக்கோள் - முடிவு, வந்து சேரும் இறுதிக் கட்டம் எல்லாமே ஒன்றேயாகும்.

விரிவாகக் கூறுவோமானால் மனம் நால்வகை பிரதான ஆற்றல்களைக் கொண்டுள்ளது. அலைகள்

உறுதி கொள்ளுதல், ஈடுபாடு கொள்ளுதல், சிந்தனை செய்தல், ஒன்று திரட்டுதல் (ஒரு முகப்படுத்தும் நிலை) போன்ற ஆற்றலகளேயாகும். இவைகளுக்கான எல்லா முறைகளுமே இவைகள் பின்பற்றும் எல்லா பாதைகளுமே "உயரிய முடிவை" அடைவதற்காகவேயாகும் இந்த ஆற்றல்களில் ஏதாவது ஒன்றை அனுசரித்து மிகவும் கவனத்துடன் பின்பற்றலாம்.

நான்கு முக்கிய ஆற்றல்களின்படி உலகிலுள்ள எல்லா மதங்களும் கடைப்பிடிக்கும் வழிகளும் நால்வகை முக்கிய தலைப்புக்களின் கீழ் இனம் பிரிக்கக் கூடியவை. அவைகளாவன: தொழில், பக்தி, தத்துவம், மனோ தத்துவம்!

ஆணும் பெண்ணும் மனித இனம் எனப்படும் ஓரே இனத்தைச் சேர்ந்தவர்கள். அவர்கள் இனத்தில் ஒன்று ஆனாலும் ஒருவருக்கொருவர் மாறுபட்ட தன்மைகளைக் கொண்டவர்கள். அவர்கள் செய்கைகளில் வெவ்வேறானவர்கள். உள்ளத்தின் வளர்ச்சியினாலும் மனத்தூய்மையினாலும் ஏற்படக் கூடியதே இந்த மாறுபாடு.

இயமம், நியமம், கொல்லாமை, கற்பு நெறி, கள்ளாமை, பரிசாக எதையும பெறாதிருத்தல், தூய்மை, போதுமென்ற மனம், தவம், கல்வி, அறிவு, கடவுள் பக்தி—இவை எல்லா பாதைகளுக்கும் பொதுவானது.

இந்த சாத்திர விதிகளை ஆரம்பமாகக் கொண்டு இவைகளின் அடிப்படை ஆதாரங்களின் மீதே எல்லா பாதைகளும் வகுக்கப்பட்டுள்ளன. ஆன்மீக வளர்ச்சிக்கு இவைகள் மிகவும் இன்றியமையாதனவாகும். இவைகளைக் கடைப் பிடித்தொழுகாமல் ஆன்மீகப் பாதையில் ஓர் அங்குலம் கூட முன்னேறிச் செல்ல முடியாது.

ஒவ்வொரு தனிப்பட்ட உயிருக்கும் பின்னணியில் அளப்பரிய ஆற்றல் இருந்து கொண்டிருக்கிறது. ஆயினும்

பெரும்பாலான உயிர்களில் இந்த ஆற்றலுக்கான தன்மை உறங்கிய நிலையில் உள்ளது.

அவர்கள் தங்களுக்குள்ள உள்ள ஆற்றலையும், திறமைகளையும் மறைந்துள்ள விலை மதிப்பில்லாத பொக்கிஷங்கள் போன்றவைகளையும் பலர் புரிந்து கொள்வதில்லை. மறைந்துள்ள இந்த சக்தியைக் கவனிக் காமல் விட்டு வைத்திருக்கும் வரை, இந்த சக்தியின் எல்லையை எட்டிப் பிடிக்காதவரை, ஆன்மீகத்தில் விழிப்பு நிலை சித்திக்காது! அதுவரைக்கும் தர்மத்தின் (அறநெறி யின்) உண்மையான விளக்கத்தைப் புரிந்து கொள்ளவும், மனம் ஒரு முகப்படும் உண்மை நிலையை எய்தி பேரானந்தத்தைப் பெறவும் முடியாது. உயிருள்ள உடலில் உறைந்து இயங்கிக் கொண்டிருக்கும் உடலின் ஆதார ஆற்றலையே 'குண்டலினி சக்தி'யெனவும் 'ஆதார சக்தி' என்றும் பெயரிட்டு அழைக்கிறோம்.

குண்டலினி சக்தியைப் பற்றி சாண்டில்ய உபநிடதம் கூறுவதாவது :

இறுக்கிச் சுருங்கச் செய்வதால் குண்டலினியின் கதவு திறந்து கொண்டு அதன் மூலம் மோட்சத்திற்கான (ஆன்ம விடுதலை) கதவுகளையும் வேகமாகத் திறக்க வேண்டும்.

சக்தியான அவள் தன் வாயினால் ஒருவர் செல்ல வேண்டிய பாதையை மூடி இருக்கிறாள். வளர்ந்து நெளிந்த வடிவத்தில் பாம்பு போல் சுருட்டிக் கொண்டு குண்டலினி தூங்கிக் கொண்டிருக்கிறாள். குண்டலினியை அசையும்படி செய்யும் ஒருவன் நற்கதியைப் பெற்றவனா வான். ஒரு யோகியினுடைய கழுத்தின் மேல் பாகத்தில் குண்டலினி தூங்குமானால் அது அவனை மோட்ச கதியை நோக்கிச் செலுத்துகிறது. உடலின் கீழ்பாகத்தில் அது தூங்குமானால் அறியாமை எனும் அடிமைத் தளையில் அவனைச் சிக்க வைத்திருக்கிறது. இடை, பிங்கலை என்னும்

இரண்டு நாடிகளையும் விட்டு சுழுமுனை நாடிக்குள் பிராணன் செல்ல வேண்டும். இதுவே விஷ்ணுவின் உயரிய பீடம்!

குண்டலினி சக்தியைப் பற்றி தியான பிந்து உபநிடதம் கூறுவதாவது :

குதத்தின் ஆதாரத்தில் நான்கு இதழ்கள் கொண்ட தாமரை இருக்கிறது. அதன் மத்தியில் சித்தர்கள் வணங்கும் "காமம்" எனக் கூறப்படும் யோனி இருக்கிறது. யோனியின் மத்தியில் மேற்கு முகமாகப் பார்த்தபடி லிங்கம் இருக்கிறது. அதன் தலையில் இரத்தினம் போல் பிளவு இருக்கிறது.

பிறவியுறுப்பே சுவாதிட்டான சக்கரம் எனக்கூறப்படுகிறது. அழிவற்ற பிரம்ம ரந்திரத்திற்கு அழைத்துச் செல்லும் வாயில் கதவை அவளுடைய வாயினால் மூடியபடி பரமேஸ்வரி (குண்டலினி சக்தி) உறங்கிக் கொண்டிருக்கிறாள்.

மனசோடும் (மனம்) பிராணனோடும் (உயிர் சக்தி) அக்கினி (தீ) சேர்வதால் விழித்தெழும் அவள் ஊசியின் வடிவத்தைப் பெற்று சுழுமுனையைத் துளைத்துக் கொண்டு அதன் வழியே மேலேறிச் செல்கிறாள். யோகி மிகுந்த பிரயாசையுடன் மூடி இருக்கும் மோட்சத்திற்கான கதவை திறக்கும்படி செய்ய வேண்டும். குண்டலினியின் உதவியினால் அவன் கதவின் வழியிலே ஊடுருவி மோட்சத்திற்குச் செல்ல வேண்டும். குண்டலினி சக்தி குரல் வளைக்குச் சென்றடைந்தவுடன் யோகிக்கு சித்தி (விடுதலை) கிடைக்கச் செய்கிறது.

இதைப்பற்றி வராக உபநிடதம் கூறுவதாவது :

குதத்துக்கும் பிறவி உறுப்புக்களுக்கும் மத்தியில் மூலாதார முக்கோணம் இருக்கிறது. அது சிவனுடைய

பீடத்தை பிந்து வடிவமாகப் பிரகாசிக்கச் செய்கிறது. அதே இடத்தில் பராசக்தியானவள் குண்டலினி எனும் பெயருடன் அமர்ந்திருக்கிறாள்.

அந்த பீடத்திலிருந்து வாயு எழும்புகிறது. [அக்கினி] (தீ) அதிகமாகிறது அதே இடத்திலிருந்து பிந்து உற்பத்தியாகிறது. நாதம் அதிகமாகிக் கிளம்புகிறது. ஹம்சத்தின் பிறப்பிடமும் அதுவே. அந்த இடத்திலிருந்தே மனஸ் (மனம்) பிறக்கிறது.

மூலாதாரத்தில் ஆரம்பிக்கும் ஆறு சக்கரங்களும் சக்தி பீடமாகும்.

கழுத்திலிருந்து தலையுச்சி வரை உள்ள இடம் சம்புவின் (சிவா) பீடமாகும்.

நாடிகளைத் தாங்கிக் கொண்டிருப்பது உடல். ஜீவனுக்குப் பிராணனே உறைவிடம். ஹம்சத்திற்கு ஜீவனே ஆதாரம். ஹம்சம் சக்திக்கு ஆசனமாகவும், வாகனமாகவும், நிலையான உறைவிடமாகவும் இருக்கிறது.

இதைப் பற்றி யோக குண்டலினி உபநிடதம் கூறுவதாவது:

பிராணன் (மூச்சு) இடது நாசித் துவாரத்தின் (இடநாடி) வழியே செல்லும் போது ஒருவர் பத்மாசன நிலையில் நிலையாக அமர்ந்திருந்தபடி பதினாறு மாத்திரைகள் அளவுள்ள ஆகாசத்தை மேலும் நான்கு மாத்திரைகள் அளவுக்கு நீட்டிக்க (உட்புறமாக) வேண்டும்.

மூச்சை வெளியே விடும்போது பிராணன் பதினான்கு மாத்திரைகள் (அங்குலங்கள்) நீளத்திற்கு வெளியே செல்கிறது.

உள்ளுக்கிழுக்கும்போது அது பன்னிரண்டு மாத்திரை களின் அளவுக்கே உள்ளே போகிறது. நான்கு மாத்திரைகள் குறைந்து போகிறது. இதைச் சரிகட்டவே மேலே உள்ளபடி கணக்கிட்டு கூறப்பட்டுள்ளது. அவ்வாறு உள்ளுக்கிழுப்பதும் பதினாறு மாத்திரைகளாகக் கூடும் போது சக்தி அதிகமாகிறது. அப்போது ஞானியானவன் நீட்டிக்கப்பட்ட மூச்சின் உதவியினால் சரஸ்வதி நாடியைக் கட்டி இரண்டு கைகளின் ஆள்காட்டி விரல்கள், கட்டை விரல்களின் உதவி கொண்டு (பக்கத்திற்கு ஒரு கை வீதம்) தொப்புளுக்கு அருகில் உள்ள இரண்டு விலா எலும்பு களையும் சேர்த்துப் பிடித்து அழுத்திக் கொண்டு இரண்டு முகூர்த்த கால அளவுக்கு (48 நிமிடங்கள்) முழு வலிமையையும் பிரயோகப் படுத்தி குண்டலினியைக் கிளப்ப வேண்டும் அச்சமின்றி அதை மேலுக்கு எழச் செய்ய வேண்டும். குண்டலினி சுழுமுனைக்குள் நுழைந்த வுடன் மிகமிகச் சிறிய அளவுக்கு மேலுக்கு இழுக்க வேண்டும்.

இது போன்ற பயிற்சியினால் குண்டலினி சுழு முனையின் வாய்க்குள் புகுந்து விடுகிறது. பிராணனும் இடத்தை விட்டு நகர்வதால் குண்டலினியோடு சேர்ந்து தானாகவே சுழுமுனைக்குள் புகுகிறது.

கழுத்தைச் சுருக்கும் போது தொப்புள் பாகத்தை விரிவுபடுத்த வேண்டும். அப்போது சரஸ்வதியை அசைப்பதின் மூலம் மார்பிலிருந்து பிராணன் மேலேறு கிறது.

மேலும் அது கூறுவதாவது:

குண்டலினி எனும் பெயர் பெற்ற சக்தி தாமரையின் நூல் போன்ற அமைப்புக் கொண்டது. அதன் ஒளி ஜகஜ்ஜோதியானது. மூலகாண்டத்தில் (மூலாதாரம்) உள்ள தாமரையின் வேர்ப் பாகத்தை அதன் தலை முனையிலுள்ள வாயினால் கவ்விக் கொண்டிருக்கிறது.

பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து தன் குதத்தை இறுக்கும் பயிற்சி பெற்ற ஒருவன் கும்பக நிலைக்கான நோக்கத்துடன் மனத்தோடு கூடிய வாயுவை மேலுக்குக் கிளம்பச் செய்கிறான். அக்கினி கொழுந்து விட்டபடி அப்போது சுவாதிட்டதானத்திற்கு வருகிறது. இது வாயு வீசுவதால் ஏற்படுகிறது. வாயுவும் அக்கினியும் சேர்ந்து வீசும் காரணத்தால் குண்டலினி பிரம்ம கிரந்தியையும் அதன் பிறகு விஷ்ணு கிரந்தியையும் துளைத்துத் திறக்கிறது. அதற்கும் பின்னர் ருத்திர கிரந்தியைத் துளைக்கிறது. அதற்கும் அப்பால் எல்லா தாமரைகளையும் மலரச் செய்கிறது. முடிவில் சகஸ்ராரத்தில் சிவனுடன் சேரும் சக்தியானவள் மகிழ்ச்சியோடு இருக்கிறாள். இதுவே மிகவும் உயர்ந்த நிலை. முடிவான ரம்மியத்தைத் தருவதும் இதுவேயாகும்.

குண்டலினி சக்தியைப் பற்றி யோக வாசிட்டம் கூறுவதாவது:

உடலின் மூலாதாரத்தில் உறையும் குண்டலினி சக்தியைக் கட்டுப்படுத்தி வைத்துக் கொள்வதின் மூலம் சித்தாடல் சக்திகளை எய்தலாம். மேலான சக்திகளைப் பெறுவதற்கு மூலாதாரத்திலுள்ள சக்தியை எழுப்பி மூளையின் மேல் பாகத்துக்குச் செல்லும்படி செய்ய வேண்டும். இதை ஒரு ஆசானின் உதவியுடன், பிராணனின் ஓட்டங்களைக் கட்டுப் படுத்துவதன் மூலம் செய்ய முடிகிறது.

குண்டலினி சக்தியை அடக்கி ஆளுவதன் மூலம் ஒருவர் சித்தர்களின் தரிசனத்தைப் பெறலாம். தான் நினைத்த அளவில் தன் உடலை விட்டுவிட்டு மற்றவர் உடலுக்குள் புகலாம். வெகுதூரத்துக் கப்பால் நடக்கும் சம்பவங்களையும், விஷயங்களையும் தன் கண்ணால் காணலாம். நினைத்த மாத்திரத்தில் சின்னஞ்சிறு உருவமாகவும், விசுவ ரூபமாகவும் தன்னை மாற்றிக் கொள்ளலாம்.

மேலும் இதே பொருளைப் பற்றி யோக வாசிட்டம் கீழ்க் கண்டவாறு கூறுகிறது:

வயிற்றுக்குள் ஒரு கருவி தன் வாயை மூடிய நிலையில் இருந்து கொண்டிருக்கிறது. அதைத் தலைமை தாங்கி நடத்துவது குண்டலினி. அந்த குண்டலினி அதனுள் தூங்கிய நிலையில் உள்ளது. இந்த கருவி வட்ட வடிவமான அமைபபுடன், குணடலினி என்ற பெயருடன் விளங்கி வருகிறது. இது மகா சக்தியின் மையமாக இருந்து கொண்டு உயிர்ப் பொருளின் எல்லா ஆற்றல்களுக்கும் மூலமாகவும் இருக்கின்றது.

தாந்திரீகங்களும், யோகக் கல்வி முறைகளும் முழுக்க முழுக்க குண்டலினியின் வேலை விவரங்களைக் குறித்தே எடுத்துச் சொல்கின்றன அவைகள் குண்டலினி சக்தியை சகஸ்ராரத்திற்கு (தலை உச்சி) எழுப்புவதைப் பற்றிய விளக்கங்களுக்கே முக்கியத்துவமளிக்கின்றன. இதில் காணப்படும் போதனா முறை விவரங்களின்படி குண்டலினி சக்தியானது அடிமட்டத்திலுள்ள மையத்தில் (மூலாதாரம்) தங்கி யிருக்கும் வரை இறையுணர்வைப் பெறுவதென்பது இயலாதது என்பதைத் தெளிவாகத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

யோகம் பயில்வதில் வெற்றி பெறும் நிலைக்கான வரம் கிடைத்து விட்டது என்பதன் பொருள் குண்டலினி சக்தியைச் சுழுமுனை நாடிக்குள் புகச் செய்து அதைச் சகஸ்ராரத்திற்குக் கொண்டு செல்வதேயாகும்!

வேதாந்தப் பயிற்சிக்கான போதனா முறைகளில் குண்டலினி சக்தியைப் பற்றியும், உயிருள்ள உடலில் இயங்கும் அதன் இயக்கங்களைக் குறித்தும் நேரிடையாக எதையும் கூறவில்லை. ஆனால் அது மனத்தின் ஏழு நிலைத் தளங்களை மட்டும் ஒப்புக் கொள்கிறது.

வேதாந்தவாதிகள் அதை 'சப்த பூமிகள்', அதாவது மனத்தின் எழுநிலைத் தளங்களின் இயங்கும் முறைகள் என்று கூறுகின்றனர்.

இந்தப் பல்வேறு பூமிகள் அவரவர்களுடைய ஆன்ம வளர்ச்சிகளுக்கேற்ற வகையிலும், மன வளர்ச்சியின் மாறுபட்ட நிலைகளுக்கேற்பவும் பாகுபடுத்திக் கூறப் படுகின்றன.

இந்த பலதரப்பட்ட பூமிகாக்களும் பல்வேறு பூமி களும் (நிலைத் தளங்கள்) குண்டலினி சக்தியின் பல்வேறு தளங்களே (சக்கரங்கள்) தவிர வேறொன்றுமில்லை.

ஒரு குறிப்பிட்ட மையத்தில் தங்கியிருக்கும் போது குண்டலினி சக்தியானது மனத்தையும் அதற்கேற்ப ஆட்டுவிக்கிறது. ஏனெனில் பல்வேறு மையங்களில் (சக்கரங்கள்) பலவகைச் சக்திகள் ஆதிக்கம் பெற்றுள்ளன. இவ்வாறுள்ள சக்திகளின் ஆற்றல்களை உதவியாகக் கொண்டு மனத்தை ஆட்டுவிக்கிறது. இது போன்ற ஆளுகையின் தரம் அல்லது நிலைக்கேற்ப ஒரு சாதக னுடைய ஆன்மீக சித்திகளும் மாறுபடுகின்றன. அவைகள் ஏழு பிரிவுகளாகப் (சப்த பூமிகள்) பிரிக்கப் பட்டுள்ளன.

வேதாந்த போதனா முறைப்படி சப்த பூமிகாவை எய்திய ஒருவர், மேலான பேற்றை அடைந்தவராகக் கருதப்படுகிறார். தாந்திரீகம், யோக போதனா முறை போன்ற வழிகளின்படி அதை ஏழாவது நிலைத்தள மென்றும், குண்டலினி சக்தியானது சகஸ்ரார மையத்தைத் அடையும் சமாதி நிலையென்றும் கூறப்படுகிறது. இதுவே ஒருவர் பெறக் கூடிய மேலான பதவி நிலை.

வேதாந்தத்தின் அத்வைத முறையை நிலை நாட்டியவர் ஸ்ரீ சங்கராச்சாரியார். அவர் ஸ்ரீமத் பகவத் கீதையில் 8, 9, 10 ஆகிய மூன்று அத்தியாயங்களில் உள்ள சுலோகங்

களுக்கு எழுதியுள்ள விளக்கவுரையில் கீழவருமாறு கூறுகிறார்.

முதலில் இதய தாமரை (அனாகதம்) கட்டுப்படுத்தப் படுகிறது. அதன் பிறகு மேலேறும் நாடி (சுழுமுனை) வழியாக பூமியை (மூலாதாரம்) வென்று, இரு புருவங் களுக்கும் மததியில் பிராணனை நிலை நிறுத்தி யோகியா யுள்ள ஒருவர் ஜோதிப் பிரகாசமாகவேயுள்ள புருஷனை அடைகிறார்.

துவக்கத்தில் இதய தாமரைப் பீடத்தில் (அனாகதம் அல்லது இருதய புண்டரீகம) மனத்தை ஒரு கடடுப் பாட்டின் கீழ் கொண்டு வந்து நிறுத்தப் படுகிறது பின்னர் ஜடப் பொருளின் பல்வேறு பகுதிகளாக உள்ள மண், நீர், நெருப்பு, காற்று, ஆகாயம அல்லது மூலாதாரம், சுவா திட்டானம், மணிபூரகம், அனாகதம், விசுத்தி போன்ற சக்கரங்களைச் சிறிது சிறிதாகக் கட்டுப் படுத்தவேண்டும். மேலேறும் நாடியான சுழுமுனையின் வழியாக இருதயத் துடிப்புக்கான மூச்சை உள்ளுக்கிழுக்க வேண்டும். அதை மிகவும் பத்திரமாக மேலேற்றி புருவமத்தியில் நிலைபெறச் செய்யவேண்டும.

இதே முறையில் ஞானியாயுள்ள யோகி ஜகஜ்ஜோதி யாகப் பிரகாசிக்கும் மகா புருஷனைப் போய்ச் சேருகிறார்.

இதே கருத்தைப் பற்றி 'ஆனந்தகிரி' கீழ்வருமாறு எழுதுகிறது:

இடை, பிங்கலை ஆகிய இரண்டுக்கும் இடையிலுள்ள சுழுமுனை நாடி மூலமாக புருவ மத்தியிலான குரல்வளைப் பீடத்துக்கும் மேல் ஏறுகிறது. மண்ணை (பூமி) வெல்வது என்பதற்கான பயிற்சிமுறை என்னவெனில் ஐந்து பூதங் களையும் (இயற்கைப் பிரிவுகள்) கட்டுப்படுத்துவதேயாகும்.

இதே பொருள் பற்றி மதுசூதன சரஸ்வதி கீழ்வருமாறு விளக்குகிறார்:

மேலேறும் நாடிக்கு சுழுமுனை என்று பெயர். பூமியை வெற்றி கொள்வதும் மற்றவைகளைப் பூர்த்தி செய்வதும் ஆசான் (குரு) காட்டும் பாதையில் செல்வதன் மூலமே நிறைவேறுகிறது. அவ்வாறு பெறும் சித்தியைப் புருவ மத்தியிலுள்ள ஆக்ஞா சக்கரத்திற்குப் போய் பிராணனை அங்கே நிறுத்தி பிரம்மரந்திரத்தின் மூலமாக வெளியேறச் செய்து, அவ்வாறு வெளியேறும் ஜீவனை மகாபுருஷனில் இரண்டறக் கலக்கச் செய்ய வேண்டும்.

சங்கராச்சாரியார் எழுதியுள்ள ஆனந்த லகரி (பேரானந்த அலை) என்னும் நூல் குண்டலினி யோகத்தைப் பற்றி (சாட்சாத்கார பேதம் அல்லது ஆறு சக்கரங்கள் அல்லது மையங்கள்) விவரிக்கிறது,

குண்டலினி சக்தியைப் பற்றி ஸ்ரீ இராமகிருஷ்ணர் கீழ்வருமாறு கூறுகிறார்:

கீழ் மட்டத்திலுள்ள மையத்தில், மூலாதாரத்தில் குண்டலினி சக்தி தங்கி இருக்கும்வரை ஆன்ம விழிப்பு ஏற்படாது. குண்டலினி சக்தி மூலாதாரத்தில் தங்கியிருக்கும் வரையிலோ அல்லது மணி பூரகத்திற்கும் மூலாதாரத்துக்கும் இடையிலான சக்கரங்களில் இயங்கிக் கொண்டிருக்கும் வரையிலோ ஒரு மனிதனிடம் உணவு, தூக்கம், காமம் போன்ற உணர்ச்சிகள் ஆதிக்கம் செலுத்துகின்றன.

அவன் எவ்வளவுதான் விழிப்புடன் இருந்தாலும் தன் பகுத்தறிவின் ஆற்றலினால் கண்காணித்து வந்தாலும் மனம் இந்த மூன்று விஷயங்களை நோக்கியே பிடித்திழுக்கப் பட்டு அவைகளைப் பற்றிக் கொள்ள நேரிடுகிறது. மனம்

இந்த மூன்று விஷயங்களிலும் எப்போதும் உழன்று கொண்டிருக்கிறது.

அதுபோன்ற ஒருவனிடம தர்ம புத்தியே (நேர்மைக் குணம்) இருபபதில்லை. ஆயினும் குண்டலினி சக்தி மேல் நிலை மையங்களுக்கு, அதாவது சக்கரங்களுக்கு ஏறிச் செல்லுகின்ற போது இந்த மூன்று விஷயங்களிலும் உள்ள பிடிப்புக்கள் தளர்ச்சியடைந்து மாறி மேலான உண்மையை பற்றச் செய்து வாழ்க்கையின் உயர்ந்த இலட்சியங்களை அடையச் செய்கிறது.

சுவாமி விவேகானந்தர் குணடலினி சக்தியைப் பற்றி இவ்வாறு கூறுகிறார்:

குண்டலினி எழுபபப்பட்டு சுழுமுனைக்கால்வாய்க்குள் நுழைந்த உடன் மனிதனுடைய எல்லா அறிவு நிலைகளும மனவெளியில் உறையத் தொடங்குகின்றன. அதே குண்டலினி, கால்வாயின் கடைக்கோடியை (மூளையின் மேல்நிலை மையம அல்லது சகஸ்ராரம)எட்டும் போது அது மூளைக்குள் திறந்திருக்கும் பாதையில் வெளிவருகிறது. அப்போது இனம் புரியாத அறிவு நிலை ஞானவெளிக்கு வந்து அடைகிறது. அதேபோல் உடலிலுள்ள எல்லா புலன்களும் துடிப்புகளும மூளைக்கு அனுப்பப்பட்டு நரம்பு நூலிழைகளாக உள்ள நாடிகள் மூலம் சுற்றிவரச் செய்கின்றன

முதுகுத் தண்டிலுள்ள ஸ்பரிச உணர்வுப் பகுதி களாகவும், மின் இயக்கி நாடிகளாகவும் உள்ளவைகளே யோகியரிடம் உள்ள இடை, பிங்கலை ஆகும்.

உள்ளே சென்று வெளியே வரும் உயிர்ச்சார ஓட்டங்கள், ஓடுவதற்கான பிரதான கால்வாய்களாக அந்த இரண்டும் அமைந்துள்ளன. நரம்புகளின் அமைப்புக்

கான வலைப் பின்னலை மனம் உருவாக்குகிறது. அதைச் சிதற அடிப்பதும் மனமேயாகும். அதை இயங்க வைப் பதற்கு நாடிகளின் உதவி தேவைப் படுவதில்லை. முதுகுத் தண்டின் மையத்திலுள்ள சுழுமுனைக் கால்வாயின் வழி யாக நாடி ஓட்டங்களை ஓடச் செய்தோமானால் எந்தப் பிரச்னையும் எழுவதற்கு இடமில்லை. அப்போதுதான் ஞானம் பிறந்து உடலுக்கான பந்தம் அழிகிறது. அதன் காரணமாகவே சுழுமுனையின் மீதான கட்டுப்பாட்டை நம் கைக்குக் கொண்டு வருவதை மிக முக்கியமானது எனக் கருதுகிறோம்.

அடியில் தங்கிப் போயுள்ள எல்லாவகை புலன் உணர்வு களுக்கான மையத்தில் அவைகளின் சேமிப்பு இடமாக இருப்பதை மூலாதாரம் என்கிறோம். ஆணிவேர் பெட்டக மாகவும் சுருண்டு படுத்துள்ள செயலாற்றலாகவும் உள்ளதே குண்டலினி. "அது ஒரு சுருள்." தேங்கியுள்ள உயிர் மின்சக்தி இதே மையத்தில் சேமித்து வைக்கப் பட்டுள்ளது என்று கூறுவதும் மிகப் பொருத்தமாகவும் இருக்கலாம். மூலாதார மையம் உள்ள உடலின் பாகத்தில் ஆழ்நிலை தியானத்தில் ஈடுபடும்போது சூடேறி விடும் காரணத்தினாலேயே இதைக் கூற நேரிடுகிறது. இந்த சுருள் சக்தியைக் கிளப்பிச் செயல்படச் செய்தோமானால் மேலும் அதைச் சுழுமுனைக் கால்வாய் வழியாக உணர்ந்த நிலையில் அதை ஓடச் செய்தோமானால் ஒவ்வொரு மையத்தையும் அது கடந்து செல்லும்போது அபாரமான எதிர்விளைவுகள் ஏற்படுகின்றன. அந்த சக்தியின் ஒரு சிறு பகுதி நரம்புக் கயிறு போன்ற நாடிக்குள் நுழைந்து போகும் போது மையங்களில் எதிர்விளைவுகளை விளைவிக்கின்றது. அதனால் ஏற்படுவதே கனவு அல்லது கற்பனை.

ஆனால் நீண்டநேர ஆழ்ந்த சக்தியினால் சேமித்து வைக்கப்பட்டுள்ள அபார ஆற்றலின் திரட்சி சுழுமுனை வழியாக ஓடி ஆதார மையங்களைத் தட்டும் போது

அதனால் ஏற்படும் விளைவு அபாரமானது. கனவு அல்லது கற்பனை விளைவுகளை விட மிக உயரியது. தீர்க்க தரிசனத்தைக் காட்டிலும் தீவிரமானது. இது மெய்ஞ் ஞான நிலை.

இதே குண்டலினி புலன்கள், மூளை, ஒட்டு மொத்த மான மூளையின் பாகம் ஆகிய அனைத்துக்கும் இருப்பிட மான தலைமை இடத்தை அடையும் போது எல்லாமே முழு இயக்கம் பெற்று அதன் விளைவாக ஒளி வீசும் ஜோதி கிளம்பி ஆன்ம தரிசனத்தைப் பெறச் செய்கிறது.

குண்டலினி சக்தி ஒரு மையத்திலிருந்து இன்னொரு மையத்திற்கும் மனத்தின் ஒரு தளத்திலிருந்து மற்றொரு தளத்திற்கும் பயணம் செய்யும் போது தடைகளெல்லாம் விலகிக் கொண்டே செல்லும் நிலையில் யோகியின் பார்வைக்கு அதற்கே உரித்தான உன்னதமான காரண உருவில் இந்த அகிலாண்டமே தோன்றுகிறது.

அகிலத்தை அறிந்த நிலை, அறியாத நிலை, இரு வேறு நிலைகளுக்கும் காரணங்களாக உள்ள அனைத்தையும் அந்த சமயத்தில் தான் அறிய முடிகிறது. அதன் பிறகே ஞானத் தெளிவில் முழுமை பிறக்கிறது. காரணங்கள் அனைத்தும் தெரிந்துள்ள நிலையில் அதன் விளைவுகளின் விவரங்கள் முன் கூட்டியே விளங்கி விடுகின்றன.

குண்டலினியை எழுப்புவதே மெய்ஞ்ஞான சித்தியை யும், மேலான அறிவுத் தெளிவையும் ஆன்ம உயிரை உணர்ந்து கொள்ளும் நிலையையும் எய்துவதற்கான ஒரே ஒரு வழியாக உள்ளது. இவ்வாறு எழுப்புவதற்கான வழிகள் பலவாகும்.

கடவுளிடம் பக்தி செலுத்துவதன் மூலமும் மேலான தவச்சீலர்களின் அருளாலும் தத்துவ மேதகரின் ஆய்ந் துணரும் உள் ஆற்றலினாலும் இதைச் செய்யலாம்.

குண்டலினி சக்தியைப் பொறுத்தவரையில், அது ஒரு உயிர்ப்பொருளின் உடம்பில் இயங்குவதற்கும் மனத்தின் மீது அதன் ஆதிக்கத்தைச் செலுத்துவதற்கும் ஆன்மீக எல்லைக்குள் அது பெற்றுள்ள முக்கியத்துவத்துக்கும் உள்ள விவரங்களைக் குறித்து, நம்பிக்கையளிக்கக் கூடிய பல்வேறு ஆதாரங்களின் மூலம் ஏராளமான ருசுக்கள் கிடைத்திருக்கிறது. இருப்பினும் அதைப் பற்றிய ஞானத் தெளிவு இன்னும் பலரிடம் குறைந்தே காணப்படுகிறது. இது போன்ற சக்தி ஒன்று இருக்கிறதா என்றுகூட சிலர் சந்தேகப்படுகின்றனர் மற்றும் சிலர் இந்தக் கருத்தை துப்பு துலங்காத ஒன்றாகவும் மோசடியானது எனவும் கருதுகின்றனர். இதில் எவ்வளவோ மோசடிகள் நிகழ்ந் துள்ளன என்பதில் ஐயமில்லை. இருப்பினும் இந்த விஷயத்தில் மேதைகளாகவும், அனுபவசாலிகளாகவும் உண்மையானவர்களும் பலர் இருக்கவே செய்கின்றனர்.

எந்த மதாபிமானியானாலும், ஆன்மீக உலகில் உண்மையான போராட்டத்தை மேற்கொண்டு கடுமை யாக உழைத்த ஆண் பெண் ஆயினும், இந்த சக்தியின் இருப்பை மறுக்கமாட்டார்கள். ஒருவருடைய ஆன்ம வளர்ச்சியிலும் வாழ்வின் முன்னேற்றத்திலும் எத்தகைய முக்கிய பங்கை இது வகித்து செயலாற்றி வருகிறது என்ப தையும் மறுக்க மாட்டார்கள்.

மனிதனால் இதுவரை கண்டு பிடிக்கப்பட்டுள்ள எந்த நுட்பமான கருவியினாலும் காணமுடியாதது அல்லது கண்களின் பார்வையினால் கண்டு உணர்ந்து அனுபவிக்கக் கூடியதல்ல இந்த குண்டலினி சக்தி.

மனத்தைத் தூய்மைப் படுத்தி, சூக்குமத் தன்மை பெறச் செய்து கட்டுப்பாடு மிக்க பிரம்மச்சரிய (கற்பு நெறி) வாழ்க்கையை மேற்கொள்வதன் மூலம் இந்த சக்தியை உணரலாம்— அனுபவிக்கலாம்!

மதத்துறையில் நேர்மைக் குணமே முக்கிய அங்கம் வகிக்கிறது இன்றேல் எதையும் பெற இயலாது.

யாராவது ஒருவர் குண்டலினி சக்தி குறித்து ஏதாவது அறிய விரும்புவாராயின், அவர் தூய வாழ்க்கையை மேற் கொள்ள வேண்டும். அதன் பிறகு அதை அறிவதற்கான சோதனைகளைச் செய்ய முற்பட வேண்டும். அதற்குப் பின்னரே சக்தியின் இயக்கங்களை உணர்ந்து புரிந்து கொள்ள முடியும். வேறு வழியில் முடியாது.

இந்த விஷயத்தைப் பற்றி சரியானபடி தெரிந்து கொள்ளாமலும் இதைத் துச்சமாக எண்ணிப் புறக் கணிக்கக் கூடாது. அவ்வாறு செய்தால், அது நமக்கே நாம் இழைத்துக் கொள்ளும் அவமரியாதையும், பேரிழப்பு மாகும்.

2. படைப்பு

இந்த அத்தியாயத்தில் வரும் பல வடமொழி (ஸமஸ்கிருத) அடைமொழிகளை அதில் அனுபவமில்லாத வாசகர்கள் புரிந்து கொள்வதில் சிரமமிருக்கக் கூடும். இந்தக் காரணத்தையொட்டி வெறுப்புடன் சிலர் இந்த புத்தகத்தை விட்டெறியக் கூடும்.

புராதன காலந்தொட்டு அகிலத்தை இயக்கும் விஞ்ஞான விதிமுறைகளைத் தெரிந்து வைத்திருக்க வேண்டியதொரு செய்தியாகவே இந்த அத்தியாயத்திலுள்ள கருத்து அமைந்துள்ளது. அதனால் இந்தப புத்தகத்திலுள்ள மற்ற பகுதிகளைப் புரிந்து கொள்வதற்காக இந்த அத்தியாயம் அப்படியொன்றும் அவசியமானதல்ல. ஆதலின் புத்தகத்தை மேற்கொண்டு படிக்க இது தடையாகாது.

படைப்பைக் குறித்து இந்த அத்தியாயத்தில் கவனிப்போம். படைப்புத் தொழிலில் ஆதார சக்தி (குண்டலினி சக்தி)யின் பங்கு என்ன என்று பார்ப்போம்.

மேலான உயிர்ச்சாரம் முடிவற்றது. எல்லையற்றது. மாற்றமில்லாதது. அசைவற்றது. பிறப்பற்றது. ஆண் பெண் பேதமற்றது. உருவமற்றது. சுதந்திரமாகவே இயங்கிக் கொண்டிருப்பது. இரண்டாவதற்ற ஒன்றே ஒன்று! அது எந்த குணங்களையும் கொண்டதல்ல. காலத்துக்கும் பரவெளிக்கும், காரண காரியங்களுக்கும அப்பாற்பட்டது. இந்த உயிர்ச்சாரம் எதிலும், எங்கும் நிரம்பி

யுள்ளது. இது பிரிவினைகளற்ற முழுமையானது (பூர்ணம்).

இந்த மேலான உயிர்ச்சாரத்தின் பரிணாம வளர்ச்சி களே மனமும் அதைச் சார்ந்த ஜடமும். அவைகளின் தூலவடிவங்களாக உருப்பெறுவதே இவை.

மேலான உயிர்ச்சாரம் மனமற்ற ஒன்று. (அமனம்) அதனால் அது எல்லையற்றது. அது தன்னிலேயே தூய்மை யான உயிருணர்வானது.

இந்த ஒன்றே ஒன்றான மேலான உயிர்ச்சாரம் அல்லது பரம்பொருளை பிரம்மம், கடவுள், பரமாத்மா, புருஷர் போன்ற பல பெயர்களிட்டு அழைக்கிறோம்.

இந்த உயிர்ச்சாரத்தைப் பற்றிய மனித மனத்தின் மேலான கணிப்பும் மிகவும் உயர்ந்த கருத்தும் சத்து— சித்து— ஆனந்தமும் (உயிர்— ஞானம்— பேரானந்தம்) ஆகும். இதையும் தாண்டி மனித மனத்தினால் எண்ணிப் பார்க்க முடியாது. உண்மையிலேயே உயிர்ச்சாரமென்பது இது மட்டுமல்ல. இதுவுமன்றி இதை விட இன்னும் உயர் வுடையதாகும் இது.

சத்து— சித்து— ஆனந்தம் என்ற கருத்து எல்லையற்ற ஒன்றுக்கு எல்லை வகுக்கிறது. இருப்பினும், இதை விட வேறு எந்த வழியிலும் இதை விளக்குவதற்கு இல்லை.

இந்த கருத்தளவிலன்றி மேலான உயிர்ச்சாரத்தைப் புரிந்து கொள்வதற்கான பரிகாரம் வேறெதுவும் கிடை யாது.

எந்த ஒரு பொருளிலும் உயிருணர்வு இல்லாமலிருப்ப தில்லை. இருப்பினும் அது பல வழிகளிலும் பல்வேறு அளவுகளிலும் சுய உருவமேற்கின்றன.

சுயம்புவாய் விளங்கும் அகிலாண்டத்தில் உயிருணர் வற்றும், 'சித்' என்பதில்லாமலும் ஒரு பொருளும் இல்லை.

முழுக்க முழுக்க உயிருணர்வாகவே எந்தப் பொருளும் இருக்கவில்லை.

உயிருணர்வு நிலையும், உயிருணர்வற்ற நிலையும் எப்போதும் ஒன்றோடொன்று கலந்த நிலையில் உள்ளன.

பல்வேறு உருவங்களிலும் பொருள்களிலும் நிறைந் துள்ள 'உயிருணர்வு' பலவாறாக மாறுபடுகின்றது.

'சித்' தானது மனம், ஜடம் அல்லது பிரகிருதி (பிரம்ம சக்தி)யால் திரையிடப்பட்டிருக்கின்றது.

பிரகிருதி அல்லது மாயாசக்தியானது முழுமையை (பூரணத்தை) முழுமையற்றதாகச் (அபூரணமாக) செய் கிறது. முடிவற்றதை முடிவுடையதாகச் செய்கிறது. உருவ மற்றதை உருவமுடையதாகவும், உயிருணர்வை உயிரற்ற தாகவும் செய்கின்றது.

ஆயினும் பிரம்மத்திற்கும் அதன் சக்திக்கும் இடையில் எந்தவித வித்தியாசமும் கிடையாது. இவைகள் இரண்டும் ஒரே உயிருணர்வின் இருவேறு நிலைகளாகும். ஆதலின் உயிருணர்வின் சக்தியே அது இயங்கும் தன்மை பற்றி உயிருணர்வாகிறது.

பிரம்மம், சக்தி ஆகிய இரண்டுமே உயிருணர்வானது. அதாவது, அசையா நிலையிலும், அசையும் நிலையிலு மான இரண்டு நிலைகளிலுமே உயிருணர்வாக இருப்பது என்பதாகும்.

இந்த பிரகிருதி சக்திக்கு இரண்டு ஆற்றல்கள் உண்டு. அதாவது மறைந்திருத்தல் (ஆவரணம்) வெளிப்படுதல் (விட்சேபம்) என்பதேயாகும்.

பிரகிருதி சக்தியானது தனக்குத்தானே, தன்னுள் தானே மறைத்துக் கொள்கிறது. தான் திளைத்துக் கொண் டிருக்கும் தன் பூர்வ அனுபவங்களின் [சமஸ்சாரங்கள்] சேமிப்பிலிருந்து அகிலத்தை வெளிப்படுத்துகின்றது. இந்த

பிரகிருதி சக்தியே பெயரையும், உருவையும் இடைவிடாது வெளிப்படுத்திய வண்ணமிருக்கிறது.

முன்னரே கூறியிருப்பது போல பிரம்மமும், அதன் படைப்புச் சக்தியாகவுள்ள பிரகிருதி சக்தியும் ஒரே மாதிரி யானவை. அவைகள் பிரிக்க முடியாதவை.

எரிக்கும் குணத்திலிருந்து நெருப்பை பிரிக்க முடியுமா, வெண்மை நிறத்தைப் பெற்ற தன்மையிலிருந்து தகர்த்து பாலை நினைக்க முடியுமா, அது போலவே பிராகிருத சக்தியை ஒதுக்கி விட்டு பிரம்மத்தை வேறாக எண்ணிப் பார்க்க முடியாது.

பிரம்மமும் சக்தியும் இரண்டும் ஒன்றாக இணைந் திருப்பவை. அவைகள் ஒரே பொருளைக் குறிக்கும் இரு தன்மைகளானவை. சாரத்தில் ஒன்றாகக் கலந்தவை.

பிரம்மமும் சக்தியும் ஒரே மாதிரியாக இருப்பினும் படைப்பின் போது ஒன்றை விட்டு ஒன்று பிரிந்து செல்வது போன்ற நிலையைத் தோற்றுவிக்கிறது. படைப்புத் தொழிலைச் செய்வது பிராகிருதி சக்தியே.

பிரம்மத்தின் ஆற்றல் அல்லது சக்தியே மனமாகவும், ஜடமாகவும் தோன்றி எழுகிறது. இப்போதுள்ள கற்பித உலகமாகவும் தோற்றுகிறது.

பிருகிருதி சக்தி மூன்று குணங்களாலானது. அவைகள் சத்துவம், ராஜசம், தாமசம் ஆகும்.

அந்த மகாசக்தியின் 'சத்து'வே இந்த அகிலாண்டத் தையும் உற்பவித்தது. இந்த மூன்று குணங்களே படைப் பிற்குக் காரணமானவை.

இந்த மூன்று குணங்களையும் கொண்டிராத எந்த ஒரு பொருளும் இந்த அகிலத்தில் இல்லை. இந்த முக்குணங் களும் சமநிலையில் உள்ளபோது அதுவே அழித்தல் நிலை

(பிரளயம்) ஆகிறது.அதற்கும் பின்னர் படைப்பு உண்டாவ தில்லை. அப்போதுள்ள நிலையே 'அடங்கிய நிலை' பிரகிருதி சக்தி அசைவற்றிருக்கும் அமைதி நிலை. ஆனால் இந்த சம நிலையான சீரான நிலை வெகுகாலம் நீடிப்ப தில்லை. குணங்கள் ஒன்றையொன்று பாதிக்கத் துவங்கு கின்றன. அதனால் சம நிலை கலைக்கப்படுகிறது. சீரான சமநிலையில் பாதிப்பு ஏற்படுகிறது. உடனே 'படைப்பு' துவங்குகிறது.

பிரகருதி சக்தி இரண்டு தன்மைகளைக் கொண்டது. அது மாயை, அவித்யை எனப்படும். பிரகிருதியில் சத்துவ குணம் மேலோங்கியிருந்தால் அதை 'மாயா சக்தி' எனக் கூறப்படுகிறது.

பிரகிருதியில் ராஜசம், தாமசம் ஆகிய குணங்களி ரண்டும் மேலோங்கிய நிலையையே 'அவித்யை' என்றழைக் கின்றனர்.

மாயாசக்தியில் மூன்று குணங்களையும் அடக்கியெழும் மகோன்னத உயிரையே 'ஈசுவரன்' என்கிறோம். ஈசுவரனே படைப்பின் அதிபன். படைப்பின் போது அசைவு நிலையையும், அசையா நிலையையும் பெற்று பொருள்களை ஆள்பவனும் அவனேயாகும். ஈசுவரனின் சூக்கும உடல் 'இரண்ய கர்ப்பன்' என்றழைக்கப்படுகிறது. அவருடைய தூல உடல் 'விராட்' அல்லது 'வைஷ்வணார்' என்றழைக்கப்படுகின்றது. (அவைகளே ஒட்டு மொத்த மான ஜீவர்கள்).

அவித்யையில் தோன்றும் இதே பரமாத்மா மூன்று குணங்களாலும் நிரப்பப்படும் போது 'ஜீவன்' என அழைக்கப்படுகிறது.

பிரகிருதி சக்தியை பிராணன், சப்த பிரம்மன் ஈசுவரர், குண்டலினி சக்தி அல்லது ஆதார சக்தி என்றும் கூறுகின்றனர்.

ஒன்றாகக் குவிந்த வேகம், ஆற்றல் அல்லது, சக்தி போன்றவைகள் பிராணன் அல்லது குண்டலினி சக்தியிலிருந்தே வெளிக்கிளம்புகிறது. இவ்வாறு திரண்டு உருவாகும் பொருள்கள் ஆகாசத்திலிருந்தே வெளிப்படுகின்றன.

ஆகாசம் கூட தூல சக்திகளில் ஒன்றாக் இருப்பது. இதில் உள்ள குண்டலினி சக்தி (பிராணன் அல்லது மூலாதார சக்தி) தன்னில் தானே மாறுபாடடைகிறது.

மேலான பிராணன் அல்லது குண்டலினி சக்தியில் ஆகாசம் இருந்து கொண்டிருக்கிறது பிராண அதிர்வுகள் சூக்கும ஆகாசத்தில் (தன் மாத்திரைகள்) தூல ஆகாசத்தைத் தோற்றுவிக்கிறது. ஆகாசத்திலிருந்து காற்று வெளிப்படுகிறது. காற்றிலிருந்து நெருப்பு தோன்றுகிறது. நெருப்பிலிருந்து நீரும், நீரிலிருந்து மண்ணும் பிறக்கின்றன. மண்ணிலிருந்து எல்லாவகை உருவப் பொருள்களும் பிறக்கின்றன.

ஆகாசம், காற்று, தீ, நீர், மண் ஆகியவை ஐநது பூதங்கள் அல்லது ஆதாரப் பொருள்களென அழைக்கப் படுகின்றன. இந்தப் பொருள்கள் அனைத்திலும் மூன்று குணங்களும், அதாவது சத்துவம், ராஜசம், தாமசம் ஆகியவைகளைப் பெற்றுள்ளன.

பஞ்ச பூதங்களின் சத்துவ குணத்திலிருந்து மனித உடலிலுள்ள ஐந்து புலன் உறுப்புக்களும் (இந்திரியங்கள்) பிறக்கின்றன.

ஒலிக்கான உறுப்பின் கருவியாக உள்ளன காதுகள். தொடு உணர்ச்சிக்கான உறுப்பின் கருவியாக இருப்பது தோல். பார்வைக்கான உறுப்பின் கருவியாக இருப்பது கண்கள். சுவைக்கான உறுப்பின் கருவியாக இருப்பது நாக்கு.

வாசனையை அறிதலுக்கான உறுப்பின் கருவியாக இருப்பது நாசி.

இந்திரியங்கள் (புலனுணர்வுகள்) உணரும் துடிப்பு களாகவும், உணர்த்தும் துடிப்புகளாகவும் இருக்கின்றன. இந்திரியங்கள் என்பது கண்கள், காதுகள், மூக்கு போன்ற உடல் உறுப்புகளைக் குறிப்பிடவில்லை. அவைகளுடைய உதவியினால் தெரிந்து செயல் படுவதற்கு ஜீவன் பெற்றுள்ள ஆற்றல்களே அவைகள். ஐந்து பூதப் பொருள் களின் சத்துவ குணத்திலிருந்து மனம் (மனசு) பிறக்கிறது, அது புத்தி (அறிவு) அகங்காரம் (தன்முனைப்பு) இச்சை (உள்ளுணர்வு) சித்தம் (மனக்கோப்பு) போன்ற பல்வேறு சுபாவங்களுடன் பிறக்கிறது.

பஞ்ச பூதங்களின் இராஜஸ குணத்திலிருந்து மனித உடலிலுள்ள ஐந்து பிராணன்கள் — உயிர்ச் சக்திகள் தோன்றுகின்றன. ஆகாசப் பொருளிலிருந்து இராஜச குணம் பிராணன் என்ற உயிர்ச் சத்தைத் தோற்றுவிக் கிறது.

காற்றிலிருந்து இராஜஸ குணம் அபானனை தோற்று விக்கிறது. நெருப்பின் இராஜஸ குணத்திலிருந்து சமானன் பிறக்கிறது. நீரின் இராஜஸ குணத்திலிருந்து உதானன் பிறக்கிறது. பூமியின் இராஜஸ குணத்திலிருந்து வியானன் பிறக்கிறது.

இவைகளில் பிராணன் நாசிகளிலும் குரல் வளையிலும் தொப்புளிலும் இரண்டு கட்டை விரல்களிலும் குண்டலியின் கீழ் மேல் பகுதியிலும் சென்று இயங்குகிறது.

அபானன் குதத்திலும் பிறப்பு உறுப்புகளிலும் தொடைகளிலும் முழங்கால்களிலும் வயிற்றிலும் பீஜங்களிலும் இடுப்பைச் சுற்றிலும் முழங்காலின் கீழுள்ள சதைத் திரட்சியிலும், தொப்புளிலும் தொப்புள்குட்டிலும் ஓடி இயங்குகிறது.

சமானன் உடலின் எல்லா பாகங்களிலும் பரவி நிற்கிறது. அது உடலிலுள்ள அக்கினியுடன் சேர்ந்து உட்கொண்ட உணவையும் பானத்தையும் உடல்

பூராவிலும் பரவச் செய்கிறது. அது 72,000 நாடிகளிலும அக்கினியுடன் சேர்ந்து உடல் பூராவிலும் வியாபித்து நிற்கிறது.

உதானன் எல்லா மூட்டுகளிலும் கைகளிலும், கால்களிலும் பரவி வேலை செய்கின்றது.

வியானன் காதுகள், கண்கள், முழங்கால்கள், நாசி, குரல்வளை, இடுப்பு, புட்டங்கள் ஆகிய இடங்களில் பரவி இயங்குகிறது.

தொப்புளிலுள்ள பிராணன் உள்ளிருக்கும் உணவையும் நீரையும் பிரித்து ரஸங்களாக (சாறு) வும் வேறு பிரிவுகளாகவும பிழிந்தெடுக்கின்றது.

அக்கினியின் மேல் ஜடராக்கினி நீரை வைத்து நீரின் மேல் உணவை வைத்து அபானத்திற்குக் கொண்டு போகிறது. அதன் கூடவே உடல் மையத்திலுள்ள அக்கினியை மூண்டெழச் செய்கிறது. அபானத்தினால் அவ்வாறு மூடப்பட்ட அக்கினியானது உடலின் மத்தியில் சிறிது சிறிதாக ஒளி பெற்றுக் கொழுந்து விட்டெரிகிறது. பிராணனால் ஜீரணப் பைகளுக்குக் கொண்டு வரப்பட்ட நீரை எரியும் ஜ்வாலையைக் கொண்டு சூடேற்றுகிறது. அக்கினியும் தண்ணீரும் சேர்ந்து மேலே வைக்கப பட்டுள்ள உணவையும் ஆகாரவுகைகளையும் ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு சூட்டில் வேக வைக்கிறது.

அதன் பின்னர் பிராணன் இவைகளை வியர்வை, சிறு நீர், மலம், ஜலம், இரத்தம், விந்து போன்ற பல்வேறு வகை களாகப் பிரித்து எடுக்கின்றன. மேலும் அது சமானனின் உதவி கொண்டு ரசம் அல்லது சாரத்தை எல்லா நாடி களுக்குள்ளும் எடுத்துச் சென்று மூச்சு உருவில் உடலெங் கும் இயங்குகிறது.

உடலிலுள்ள ஒன்பது வாசல்களின் வழியாக வாயுக்கள் சிறுநீர், மலம் போன்றவற்றை வெளியேற்றுகின்றன.

பிராணன் மூச்சை உள்ளுக்கிழுத்தலும் வெளியே விடுதலும் இருமுதலும் ஆகிய வேலைகளைச் செய்கின்றன. அபானன் மல ஜலத்தை வெளியேற்றும் பணியைச் செய்கிறது. உதானன் உடலை நேராக நிமிர்த்தி வைத்திருப்பதையும் சமானன் உடலை போஷிப்பதுமான பணிகளைச் செய்கின்றன.

இந்த ஐவகை பிரதான பிராணன்கள் அல்லது வாயுக்கள் தவிர மனித உடலில் மேலும் ஐவகை உப வாயுக்கள் உள்ளன. அவைகள் ஆகாசம், காற்று, நெருப்பு, நீர், பூமி ஆகியவற்றின் இராஜஸ குணங்களிலிருந்து பிறப்பனவாகும். இவைகளே நாகம், கூர்மம், கிருகாரன் தேவதத்தன், தனஞ்செயன் ஆகும்.

நாகம் வாயிலெடுத்தல் விக்கல் ஆகியவற்றைச் செய்கின்றன.

கூர்மம் கண்ணிமைகளை மூடித் திறக்கின்றன. கிரிகாரம் பசியையும் சீரணத்தையும் உடலில் விளைவிக்கின்றன. தேவதத்தன் சோம்பலையும் கோட்டு வாயையும் உண்டாக்குகின்றன.

தனஞ்செயன் கோழையை விளைவிக்கிறது. இந்த வாயுவே இறந்த பின்னரும் கூட (பிணமான பின்னரும்) உடலை விட்டுப் போவதில்லை.

ஐந்து பூத தத்துவங்களின் தாமச குணங்களிலிருந்தே தூல சரீரமான இந்த உடல் தோன்றுகிறது.

எல்லா உயிர்களின் உடல்களிலும் ஜீவன் (தனித் தன்மை பெற்ற ஆன்மா) உறைகிறது. அதன் இருப்பிடம் இதய மையம்.

இந்த இதயம் உடலிலுள்ள இதயமல்ல. ஆன்ம இதயமாகும். இது மார்பின் வலது புறத்திலுள்ளது. இந்த

ஆன்ம இதயம் மார்புக் குழிக்கு மேலே இரண்டங்குலம் தள்ளி வலது மார்புக்குக் கொஞ்சம் கீழே இருக்கிறது.

ஆன்ம இதயத்துக்கோ அல்லது ஜீவாத்மனுக்கோ எவருமே அதன் உருவத்தையும் அமைப்பையும் அறுதியிட்டுக் கூறமுடியாது அதை ஒரு புள்ளியிலிருந்து எழுந்து சுடர் விடும் பிரகாசமான ஒளியாகவே ஒருவர் பார்க்க முடியும்.

இங்கு கூறியுள்ள புள்ளியே ஆன்ம இதயம். அதுவே ஜீவாத்மன் உறையும் பீடம்

ஒருவர் மனத் தூய்மையை எய்தி, மனத்தை அசைவற்று அமைதி பெறச் செய்து, அனைத்து ஆசைகளையும் துறந்த நிலையைப் பெறுவாராயின் அவர் ஜீவாத்மனை இந்த இதய மையத்தில் பார்க்கலாம்.

கீழ்வரும் விளக்கத்தைப் போன்றது இது:

ஒரு ஏரியின் நீர்ப்பரப்பு முழுவதும் சூரிய ஒளி விழுகிறது. அநத சூரியனின் பிரதிபலிப்பு அல்லது உருவத்தை ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்தில் அல்லது புள்ளியில் மட்டும்தான் ஒருவர் காணகிறார். அதேபோல் ஜீவாத்மனும் எங்கும் பரவியுள்ளது. ஆனால் அதை ஆழ்ந்த தியான நிலையில் ஆன்ம இதயத்தில் மட்டுமே உணர்ந்து காண முடியும்.

ஒவ்வொருவருக்கும் மூன்று உடல்கள் உள்ளன. அவைகள் தூலம், சூக்குமம், காரணம் ஆகும்.

தூல உடல் விழிப்பு நிலையில் வேலை செய்கிறது. விழிப்பு நிலையிலுள்ள தூல சரீரத்தின் மூலமாகவே அவர் வேலை செய்வதும் அனுபவிப்பதும் ஆனந்தப்படுவதும் வேதனைப்படுவதுமான தொழில்கள் நிகழ்கின்றன.

கனவு நிலையில் சூக்கும உடல் இயங்குகிறது. ஒருவர் கனவின்போது தன் சூக்கும உடலின் உதவியாலேயே

வேலைகளைச் செய்வதும் அனுபவங்களைப் பெறுவதும் ஆனந்தம் கொள்வதும் வேதனைப் படுவதுமான இயக்கங் களைப் பெறுகிறார்.

கனவுலக சூக்கும உடலின் மூலமாக ஒருவர் அனுபவிக் கிறார். இந்த நிஜமான உலகின் அனுபவங்களை அவர் தூல உடல் புலன்கள் மூலமாகவே பெறுகிறார்.

கனவு நிலையற்ற ஆழ்ந்த உறக்கத்தின்போது ஒருவர் காரண சரீரத்தில் இயங்குகிறார். இந்த நிலையில் மனம், புத்தி, அகங்காரம், போன்றவைகள் அவைகளின் காரண வடிவங்களில் தங்கியுள்ளன.

காரண உடலோடு ஜீவன் தன்னை ஐக்கியப் படுத்திக் கொள்ளும் போது அதையே பிரக்ஞ என்கிறோம். ஜீவன் சூக்கும உடலுடன் இணைந்து விடும்போது அதைத் தேஜசன் என்கிறோம். ஜீவன் தூல உடலோடு சேரும் போது அதை விஸ்வம் என்கிறோம்.

ஜீவனின் ஐந்து உறைகளுக்குள்ளே கோசங்கள் மறைந் திருக்கிறது. அவைகளாவன:- அன்னமய கோசம். பிராண மய கோசம், மனோமய கோசம், விஞ்ஞானமய கோசம் ஆனந்தமய கோசம் ஆகும்.

1. அன்னமய கோசம்

அன்னமய கோசம் (உறை) என்பது தூல உடல். இது உணவு (அன்னம்) உட்கொள்வதால் உயிர் வாழ்கிறது. அன்னமய கோசம், தமோ குணத்தினால் விளைவது. இந்த கோசத்தில் தமோ குணத்தின் ஆதிக்கமே நிலவி இருப்ப தால் இதே கோசத்திற்கான காரணம் தமோ குணமா கிறது. அதனாலேயே இந்த கோசத்தில் மந்த நிலை பரவி நிற்கிறது.

2. பிராணமய கோசம்

பிராணமய கோசம் சூக்கும உடலோடு கூடிய ஐந்து தூல புலன்களையும் ஐந்து சூக்கும புலன்களையும் ஐந்து

பிரதான வாயுக்களும் ஐந்து உப வாயுக்களும் நிறைந்த பத்து பிராண வாயுக்களும சேர்ந்ததேயாகும். இந்த கோசத்திற்குக் காரணமாக உள்ளது ரஜோ குணம். இந்த கோசததின் மீது ஆதிக்கம செலுத்துவதும் ரஜோ குணம. இயக்கும் சக்தியாக (கிரியா சக்தி) இந்த கோசததில் இது இயங்குகிறது.

3. மனோமய கோசம்

மனத்துடன் இணைந்து ஐந்து சூக்கும புலன்கள் அடங்கியுள்ளதே மனோமய கோசம். சத்துவ குணத்திலிருந்து வெளிப்படுவதே இந்த கோசம் இந்த கோசத்தில் ஆதிக்கம் பெற்றிருப்பது சத்துவ குணமே. இந்த கோசத்தில் அறிவுத் தெளிவுக்கான சக்தி நிலவுகிறது. அதனாலேயே மனத்தில் தாமச குணங்களான அன்பு, பற்று, வெறுப்பு, கோபம், பொறாமை போன்றவை கலந்திருக்கக் காண்கிறோம்.

4. விஞ்ஞானமய கோசம்

ஐந்து சூக்கும புலன்களோடு கூடிய புத்தியை (அறிவு) பெற்றிருப்பதே விஞ்ஞானமய கோசம இந்த கோசத்தில் ரஜோகுணத்துடன் சத்துவமும் கலந்திருக்கிறது. ரஜோ குணத்துடன் சத்துவம் கலந்திருப்பதினாலேயே இந்த கோசம் தோன்றி இருக்கிறது

5. ஆனந்தமய கோசம்

காரண சரீரத்துடன் கூடிய ஜீவனைப் பெற்றிருப்பதே ஆனந்தமய கோசம். இந்த கோசத்திற்குக் காரணமாக இருப்பது சத்துவ குணம். சத்துவ குணத்தின் சலனமற்ற தூய்மை நிலையை மற்ற இரு குணங்களிலிருந்தும் விலகி நிற்பதால் அடைந்து பிரியம, மோதம், பிரமோதம் ஆகிய மூவகை ஆனந்த எல்லைகளுக்குள் இயங்குகிறது. அது பல்வேறு இன்ப நிலைப் பேறுகளைப் பெற்றுள்ளது.

பிரம்மத்தினுடைய பிரகிருதி சக்தியே நாம் காணும் இந்த அகிலமாக உருவெடுத்திருக்கிறது என்பதை முன்பே கண்டு அறிந்தோம். ஒரு மனித உடலில் பிரம்மமும் சக்தியும் பிரியுமிடம் அல்லது ஆரம்ப இடமாக இருப்பது சகஸ்ராரம் என்னும் சிரசின் மையமேயாகும்.

சகஸ்ராரம் பரமாத்மாவின் (மேலான உயிர்) உறைவிடமாகும். இந்த இடத்தில் குண்டலினி சக்தி பரமாத்மாவுடன் ஒன்றாக இணைந்துள்ளது. அந்த சக்தி கீழிறங்கி மனம், ஆகாசம், காற்று, அக்கினி, நீர், பூமி ஆகியவைகளை உருவாக்குகின்றது. பூமி தத்துவத்தில் அது தூல வடிவம் பெறுகிறது. இதே போன்ற மையங்கள் அல்லது சக்கரங்கள் மனித உடலிலுள்ள இவைகளுக்கான பொருள்கள் அல்லது தத்துவங்களுக்கு ஏற்ப அமைத்துள்ளதைக் கீழ்வருமாறு விவரிப்போம்.

மனோதத்துவத்தின் இருப்பிடமாக மூளைப் பகுதி அல்லது புருவ மத்தியில் ஆக்ஞா சக்கரம் இருக்கிறது. ஆகாச தத்துவத்தின் பீடமாக குரல்வளைப் பகுதியில் விசுத்தி சக்கரம் இருக்கிறது. காற்று தத்துவத்தின் பீடமாக இதய பாகத்தில் அனாகத சக்கரம் இருக்கிறது. தொப்புள் பகுதியில் அக்கினி தத்துவ பீடமாக மணிபூரக சக்கரம் இருக்கிறது. வயிற்றுப் பாகத்தில் நீர் தத்துவத்தின் இருப்பிடமாக சுவாதிட்டான சககரம் இருக்கிறது. குதமும் சிறுநீர்க்குழாயும் சந்திக்கும் இடத்தில் பூமிதத்துவத்தின் பீடமான மூலாதார சக்கரம் இருக்கிறது.

ஆன்ம இதயமே ஜீவாத்மாவின் பீடம் என்று முன்பே சொல்லியுள்ளோம். ஒரு மனிதனின் சிரசின் மையத்தில் (மூளை) புத்தி அல்லது அறிவு நிலை இயங்குகிறது. ஆகவே அறிவு நிலையின் (புத்தியின்) இருப்பிடம் மூளை மையமாகும்.

எல்லா உணர்ச்சிகளும் ஆசைகளும் உள்ளுணர்வும் அகங்காரமும் தூல இருதய மையத்தில் தோன்றி இயங்

குவனவாகும். அதனால் உள்ளுணர்வு, அகங்காரம் உணர்ச்சிகள் ஆகியவற்றின் பீடமாக இருப்பது இருதய மையமேயாகும்.

மனமே புத்தியாகவும் உள்ளுணர்வாகவும் அகங்கார மாகவும் உணர்ச்சிகளாகவும் ஐந்து தூல சூக்கும புலன்களாகவும் தொழில் படுகின்றன. நாம் இங்கே புரிந்து கொண்ட முறையில் மனம் சூக்குமத் தன்மை படைத்தது. அது தனியாக செயல்பட முடியாதது. அது தனக்கான ஒளியையும் உயிரையும் ஜீவாத்மாவிலிருந்து பெறுகிறது.

மனம் மூவகை நினைவுத் தடங்களை உடையது. அவை நினைவின் நிலைத்தளம், சிந்தனை நிலைத்தளம், மறதி நிலைத் தளம் ஆகும்.

ஆழ்ந்து யோசிக்காமலேயே ஒரு விஷயம் அல்லது சம்பவத்தைப் பற்றிய விவரத்தை தனது நினைவு நிலைத் தளத்திலிருந்து பெறுகிறார்.

ஆழ்ந்து யோசித்த பின்னர் ஒரு விஷயத்தின் அல்லது சம்பவத்தின் விவரத்தைத் தன் மனத்தின் சிந்தனை நிலைத் தளத்திலிருந்து பெறுகிறார்.

மணிக்கணக்கிலும் நாட்கணக்கிலும் தீவிரமாக ஆழ்ந்து யோசித்த பிறகும்கூட தன் நினைவிற்குக் கொண்டுவர முடியாத சில விஷயங்களும், சம்பவங்களும் ஞாபகக் குறிப்புகளும் உள்ளன. இவைகள் அனைத்துமே மனத்தின் மறதி நிலைத் தளத்தில் தங்கி விடுகின்றன. இந்த சம்பவங்களையும் விவரத்தையும் ஒருவர் தன் நினைவில் வைத்துக் கொள்ளவில்லையானாலும் அவை களைத் தன்னிடமிருந்து முழுசாக இழந்து விட்டோ மென்று நினைக்கக் கூடாது. அது அவ்வாறு இருப்பதில்லை. அவைகள் அனைத்துமே சித்தத்தில் (மனக்கோப்பில்) காரண உருவில் தங்கியுள்ளன.

ஒரு சாதாரண மனிதனில் மூலாதார சக்கரத்திலுள்ள சித்தத்தில் (மனக் கோப்பில்) இந்த மூவகை மனோநிலைத்

தளங்களும் (நினைவு நிலைத்தளம், சிந்தனை நிலைத்தளம், மறதி நிலைத்தளம்) இருக்கின்றன. சித்தம் எல்லா மனப் பதிவுகளின் பாதுகாப்பிடமாக இருக்கிறது.

மூளை மையத்தில் புதிதாகப் பிறநத எண்ண அதிர்வுகள் தங்கியுளளன. சிறிது காலத்திற்கு முன்னரே தோன்றி அடங்கிய எண்ண அதிர்வுகள் இதய மையத்தில் அடங்கியுள்ளன. இந்த அதிர்வுகளையே மனம அவ்வப் போது பிடித்துக் கொண்டு வந்து எண்ணமாகப் பிரதி பலிக்கிறது.

ஆனால் எண்ணத்தின் பதிவுகள் எப்போதும் சித்தத்தில்தான் தங்கியுள்ளன. அதனால் பழைய விவரங் களைப் பெறுவதற்கு மனம் சித்தத்திடம் கேட்டுத்தானாக வேண்டும்.

மூலாதார மையத்திலுள்ள சித்தம் அல்லது மனக் கோப்பை குண்டலினி சக்தி தன் கையில் வைத்திருக்கிறது. ஒரு உயிரின் பெரும் பகுதி அனுபவங்கள் மனத்தின் மறதி நிலைத் தளத்திலிருந்து கொண்டிருக்கின்றன. அதில் ஒரு சிறு பகுதியே மனத்தின் சிந்தனை நிலைத் தளத்திலும் நினைவு நிலைத் தளத்திலும் தங்கியுள்ளன.

3. யோக நாடிகள்

வடமொழியில் "நாடி" என்ற வார்த்தை அசைதல் என்ற பொருளுள்ள "நாதம்" என்ற மூலத்திலிருந்து பிறந்ததாகும். அது பிராணன் அல்லது வாழ்வின் தத்துவம் அசைவது என்பதைக் குறிக்கிறது. பிராணனின் குழாய் களாக இருப்பது நாடிகள் அலைகள் மூலமாக இடை விடாது புலன் நுகர்வுகளை உட்கொணரவும் வெளிச் செலுத்தவும் உதவிகரமாக உள்ள நரம்பின் நாடி இழை களையும் மின்இயக்கியின் உயிரோட்டத்தையும் மையங் களிலிருந்து வெளியேறும் உயிர்ச் சாரத்தையும் மையங் களைப் போய்ச் சேரும் உயிர்ச் சாரத்தையும் பாய்ச்சிக் கொண்டே இருக்கிறது.

உடற்கூறு சாத்திரத்தில் விவரித்துள்ளபடி யோக நாடிகள் நரம்புகளோ இரத்தக் குழாய்களோ அல்ல. அவைகளில் சில இரத்தக் குழாய்கள், நரம்புகள் போன்று தூல வடிவம் பெற்றவை. ஆனால் அவற்றில் பெரும் பாலானவை மிகவும் சூக்குமமான கால்வாய்களாக அமைந்து அதன் வழியே உயிர்ச்சார ஓட்டங்கள் ஓடிக் கொண்டிருக்கின்றன. பிராண சக்தி அல்லது உயிரோட்டம இந்த நாடிகள் மூலமாகவே இயங்குகிறது.

இந்த நாடிகளில் பலவும் மிகவும் சூக்குமமானவை. அவைகள் மனிதனுடைய தூல வடிவிலான கண்களுக்குப் புலப்படுவதில்லை. ஏன் மனிதனால் கண்டு பிடிக்கப்பட்ட எந்த ஒரு கருவிக்கும் புலனாவதில்லை.

சாதனையின் மூலம் (ஆன்மீகப் பயிற்சிகள்) ஒருவன் தன் மனத்தை தூய்மை நிலையையும் சூக்குமத் தன்மையையும் பெறச் செய்தானானால் அது போன்ற மனத்தைக் கொண்டு இந்த நாடிகளை உணர்ந்து பார்க்கலாம். அதன்றி இதைக் கண்டு கொள்வதற்கும் இந்த நாடிகளின் சூக்கும வேலைப்பாடுகளைப் புரிந்து கொள்வதற்கும் வேறு எந்த விதத்திலும் முடியாது.

நாடிகளுக்கும் உடம்புகளுக்கும், உடமபுக்கும் மனத்துக்கும், மனத்திற்கும் பிராணனுக்கும் (குண்டலினி சக்திக்கும) நெருங்கிய தொடர்புள்ளது. உடலைத் தூய்மைப் படுத்துவதற்கான முக்கிய தேவையாக நாடிகளின் தூய்மை அமைந்திருக்கிறது. உடலும் நாடிகளும் தூய்மையாக்கப் பட்ட பிறகு மனமும் பிராணனும் தூய்மை பெறுகின்றன.

நாடிகளின் தூய்மைக்குப் பிறகு ஒரு மனிதனுடைய உடலில் பிராணன் தங்கு தடையின்றி இயங்குகிறது. நாடிகள், உடல், மனம் போன்றவற்றின் தூய்மை நிலை குண்டலினி சக்தியை மேலேற்றுவதற்கு உதவுகிறது. அவைகளின் தூய்மையற்ற நிலை அந்த சக்தியின் ஏற்றத்திற்குத் தடையாகிறது. மேல் நிலைத் தளங்களுக்கு குண்டலினி சக்தி உயர்ந்து செல்லவில்லையானால் எந்த வித ஆன்மீக சித்தியும் கிட்டாது.

மேலான முடிவை அல்லது ஆன்ம உணர்வைப் பெறுவதற்கு மேல் நிலையிலுள்ள சகஸ்ராரத்தை குண்டலினி சக்தி அடைந்து ஆக வேண்டும். ஆன்மீக விழிப்புக்கும சித்திக்கும் நாடிகள் தூய்மையாக்கப்படுவது மிகவும் அத்தியாவசியமாகிறது. யோக நாடிகளின் தூய்மையை பிராணாயாமத்தின் மூலமாகவும மற்றுமுள்ள ஆன்மீகப் பயிற்சிகளின் மூலமாகவும் வெகு எளிதில் பெறலாம்.

ஒரு துணியிலுள்ள குறுக்கும் நெடுக்குமான இழைகளைப் போல ஒரு மனிதனுடைய உடல் எண்ணற்ற நாடிகளால் உள்ளும் புறமும் நெய்யப் பட்டிருக்கின்றது.

பூதசுத்தி தந்திர நூலில் விவரித்துள்ளபடி அது போன்ற நாடிகள் 72, 000 என்ற எண்ணிக்கையாகும்.

பிரபஞ்ச சார தந்திரம் என்ற நூலில் மூன்று இலட்சம் என்றும் சிவ சம்ஹிதையில் அதை 350,000 என்றும் கூறப்பட்டுள்ளது. அவைகளுடைய எண்ணிக்கை என்னவாயினும் மனித உடல் எண்ணற்ற சூக்கும நாடிகளால் கட்டப்பட்டுள்ளது என்றும் அவைகளின் மூலமாகவே நாடி ஓட்டங்கள் இயங்குகின்றன என்பதும் நிச்சயமாகத் தெரிகிறது.

இது போன்ற எண்ணிறந்த நாடிகளில் நம்முடைய விளக்கத்திற்கு முக்கியமானதாக இருப்பவை இட, பிங்கல, சுழுமுனை, சரஸ்வதி, இலட்சுமி மேத நாடிகள் ஆகும். இவற்றில் இங்கு கூறப்பட்டுள்ள அனைத்திலும் மேலானவைகளாக சுழுமுனை மேத நாடிகளைக் கூறலாம். மற்றுள்ள எல்லா நாடிகளும் இந்த இரண்டு நாடிகளுக்குக் கீழ்வருபவை.

இவ்விரு நாடிகளே உடலைப் பாதுகாப்பவை. இவ்விரண்டும் மற்றெல்லா நாடிகளையும்விட சூக்குமமானவை. இந்த இரு நாடிகளின் இயக்கங்களே கம்பி இல்லாத தந்தியின் அமைப்பைப் போல எல்லாவகைக் காரியங்களுக்கும் செயல்களுக்கும் உதவுகின்றன. சாதாரண மனிதனில் சுழுமுனை நாடியின் பாதை மூடப் பட்டே இருக்கும். ஒருவன் யோகத்தைப் பயின்றானானால் இந்தப் பாதை திறந்து கொள்ளும். இந்தப் பாதையின் திறந்த நிலையே மோட்சத்துக்கான பாதையாகிறது.

சுழுமுனையின் மிகவும் நுட்பமான இந்த சூக்கும வழியின் மூலமாக குண்டலினி சக்தி சகஸ்ராரத்திற்கு ஏறிச் செல்கிறது. குண்டலினி சக்தி சுழுமுனையின் இந்த

பாதைக்குள் நுழைந்தவுடன் ஒருவன் காலம் வெளி இரண்டிற்கும் அப்பால் தன் சிந்தனையைச் செலுத்த முடிகிறது.

இடை, பிங்கலை என்னும் இரண்டு பிரதான நாடிகள் மூலமே ஒரு சாதாரண மனிதனின் பிராணன் அல்லது குண்டலினி ஓட்டங்கள் செல்கின்றன. இவைகள் இரண்டுமே இரு முக்கிய, மூச்சு வாங்கி, விடும் நாடிகளாகும்.

சுழுமுனை குழாய்ப் பாதை திறந்து கொண்டவுடன் அந்த சுழுமுனையில் குண்டலினி சக்தியின் ஒரு சிறு பகுதி புகுந்ததும் இவ்விரு நாடிகளின் இயக்கம் வெகுவாகக் குறைந்து விடுகிறது.

குண்டலினி சக்தி முழுமையாக சுழுமுனைக்குள் சென்று மேல்நிலைத் தளங்களுக்குப் போய்ச் சேரும்போது இவ்விரு நாடிகளும் செயலிழந்து மறந்துப் போகின்றன. அதன் பிறகு பிராணன் சுழுமுனை வழியிலேயே ஓடிக் கொண்டிருக்கும்.

முதிர்ந்த யோகிகளிடம் இடை, பிங்கலை, சுழுமுனை நாடிகளுக்கு நேர் எதிரில் அவர்களுடைய உடலின் முன் பக்கத்தில் மூன்று புதிய நாடிகள் தோன்றுகின்றன. சாதாரண மனிதர்களில் இவைகள் வெளிப்படுவதில்லை.

சரஸ்வதி நாடி என்பது இதில் ஒன்று. அதன் மூலமாகவே எண்ணத்தின் ஓட்டங்கள் போகின்றன. செயல்படுகின்றன, இந்த நாடி மூளையை (மூளை மைய இயக்கம்) மூலாதாரத்திலுள்ள மனக்கோப்புடன் இணைத்துள்ளது. இந்த நாடியின் மூலமாகவே மூளை மையத்தில் இருக்கும் மனத்திற்கும் சித்தம் என்னும் மனக்கோப்பிற்கும் இடையில் நிகழும் செய்தித் தொடர்பை நிகழ்த்துகிறது.

இதன் வழியாகத்தான் ஒருவர் மனக்கோப்பிலுள்ள விஷயம் அல்லது சம்பவத்தின் விவரத்தைப் பெறுகிறார்.

குண்டலினி சக்தியோட்டங்கள் லட்சுமி நாடி மூலமாகவும் ஓடுகிறது. ஒரு மனிதன் கண்டிப்பான கற்பு நெறியை, பிரம்மச்சரியத்தை எண்ணம், சொல், செயலில் தங்கு தடையின்றி தொடர்ந்து பன்னிரண்டு ஆண்டுகளுக்கு கடைப்பிடித் தொழுகுவானானால், குண்டலினி சக்தி இதய மையத்திற்கும் மேலே இயங்கும் நிலையில், மேதை நாடி (அறிவு நாடி) அவனிடம் உண்டாகிறது. இந்த நாடியின் சேர்க்கையினால் ஒருவருக்கு ஆறாவது புலனறிவு நிலை கைவரப் பெறுகிறது. அவர் நிலையான ஊர்த்து வரதர் ஆகிறார். அந்த நிலையில் விந்து சக்தியின் இழப்பு ஏற்படாது. விந்துவின் வெளியேற்றமும் இருக்காது. விந்து தூல நிலை பெறுவதற்கு முன்னரே விந்து சக்தி சூக்கும நிலையுடன் ஓஜாஸ் சக்தியாக மனோசக்தி மாறி விடுகிறது.

இதை வேறு விதமாகச் சொல்லப் போனால் விந்து சக்தியாகக் கூடிய சக்தியானது உடல் நலனுக்கான ஆதாரக் கட்டுக் கோப்பில் உடனுக்குடன் கலந்து விடுகிறது எனலாம்.

இந்த நாடியின் சேர்க்கைக்குப் பிறகு ஒருவர் கடந்த கால, நிகழ்கால, எதிர்கால சம்பவங்களை அறிந்து கொள்ள முடிகிறது. அவர் நிலையான பிரம்ம ஞானியாக (பிரம்மத்தை அறிந்தவர்) அல்லது ஜீவன் முக்தராக (சுதந்திரமானவர்) விளங்குகிறார்.

'இடை' நாடிக்கும், சரஸ்வதி நாடிக்கும், பிங் கல நாடிக்கும், லட்சுமி நாடிக்கும், சுழுமுனை நாடிக்கும் மேத நாடிக்கும் இடையில் நெருங்கிய தொடர்பு இருக்கிறது.

முதிர்ந்த யோகிகளிடம் குண்டலினி நாடியோட்டங்கள் (பிராணன் ஓட்டங்கள்) இடைநாடியுடன் இணைந்த சரஸ்வதியின் மூலமாகவும் பிங்கல நாடியுடன் இணைந்த லட்சுமி நாடி மூலமாகவும் சுழுமுனை மேதை நாடிகள் மூலமாகவும் ஓடுகின்றன.

ஒவ்வொரு மனிதனிலும் எண்ண ஓட்டங்கள் சரஸ்வதி நாடி மூலமாகவே செல்கின்றன சாதாரண மனிதர்களில் லட்சுமி, சுழுமுனை, மேதை நாடிகளின் இயக்கங்கள் அபூர்வமாக இருக்கின்றன.

குண்டலினி ஓட்டங்கள் இடை நாடிக்குள் செல்லும் போது பிங்கல நாடி வேலை செய்யாது. பிங்கலை நாடி வேலை செய்யும் போது இடை நாடி நின்று விடுகிறது.

சுழுமுனை நாடி வேலை செய்யும் போது இடையும் பிங்கலையும் சம்மாக வேலை செய்கிறது. ஒரு மனிதனில் சரஸ்வதி, லட்சுமி, மேதை நாடிகள் இடைநாடியும் வேலை செய்தால் சரஸ்வதி நாடிகூட வேலை செய்யத் துவங்கி விடும் பிங்கலை நாடி வேலை செய்யும் போது லட்சுமி நாடியும வேலை செய்யும். பிங்கலை வேலையை நிறுத்தினால் லட்சுமி நாடியும் வேலையை நிறுத்தி விடும்.

இடை சரஸ்வதி நாடிகளின் மூலமாகவும் குண்டலினி நாடியோட்டங்களின் (பிராணனின் ஓட்டங்கள்) வேகத்திற்கு ஏற்ப நாசித் துவாரங்களின் ஓட்டம் மாறு படுகிறது,

இரண்டிலிருந்து மூன்று மணி கால அளவிற்கு குண்டலினி நாடியோட்டங்கள் பிங்கலை லட்சுமி நாடி களின் வழியாக ஓடிக் கொண்டே இருக்கும். இவ்விரு நாடிகளும் செயல்படும்போது இடதுபுற நாசியில் மூச்சோட்டம் இருக்கும் இதை நன்றாக விளக்க வேண்டி யுள்ளது.

ஒருவர் முழு அளவிலும் சம அளவிலும் எப்போதும் இரண்டு நாசிகள் வழியாகவும் மூச்சை உள்ளுக்கிழுத்து மூச்சை வெளியிடவேண்டு மென்பது இல்லை. ஓடிக் கொண்டே இருக்கும் ஒரே நாசியின் மூலமாகவே மூச்சை வாங்கி விடும் வேலை நடந்து விடுகிறது. மூச்சோட்ட

மில்லாத மற்றொரு நாசியில் மிகக் குறைந்த அளவிலான மூச்சு வாங்கி விடும் பணி நடக்கிறது.

நாசியின் இரு துவாரங்களின் ஓட்டத்தையும் அவ்வப் போது தானாகவே மாற்றியமைத்துக் கொண்டு, மாறி மாறி வேலை செய்கிறது. இவ்வாறு இடப்புறத்திலிருந்து வலப்புறத்திற்கும் வலப்புறத்திலிருந்து இடப்புறத்திற்கும் மாற்றி இயக்கும் கால அளவு இரண்டு மணியிலிருந்து மூன்று மணி நேரமாகும்.

ஒருயோகி அல்லது யோகத்தில் முன்னேறிய ஒருவரால் குண்டலினி யோட்டங்களின் ஓட்டத்தையும் தன் விருப்பப்படி நினைத்த அளவில் மாற்றியமைத்துக் கொள்ள முடியும்.

சாதாரண மனிதர்கள் நாசித்துவார ஓட்டத்தை பஞ்சைப் பொருத்துவதாலும் அல்லது ஓட்டம் நிகழும் நாசித் துவாரத்தை சில நிமிடங்களுக்குக் கைவிரல்களால் தடுத்து நிறுத்துவதாலும் மாற்ற முடிகிறது அப்போது இரண்டு நாசித் துவாரங்களின் வழியாகவும் சுமார் அரை மணி நேர காலத்துக்கு சமமான அளவில் மூச்சை உள்ளுக் கிழுத்து வெளியே விடுகிறார். பிறகு மீண்டும் இடப்புறத் துக்கோ அல்லது வலப்புற நாசித் துவாரத்துக்கோ ஏற்ற வகையில் அது மாறுபடுகிறது. இரண்டு நாசித் துவாரங் களிலும் செய்யும் இது போன்ற மூச்சுப் பயிற்சியை யோகிகள் ஒவ்வொரு நாளும் நினைத்த அளவில் செய் கிறார்கள். ஆனால் சாதாரண மனிதர்களில் இந்த இரு நாசித் துவாரங்களில் மேற் கொள்ளும் சமகால அளவிலான மூச்சுப் பயிற்சி மிகவும் அரிதாகவே உள்ளது. அவர் களிடம் இது இறப்பின்போதே நிகழ்கின்றது.

பிரதான நாடிகளின் இருப்பிடம்:

எல்லா பிரதான நாடிகளின் ஆரம்ப இடமாக இருப்பது மூலாதார மையமாகும். (குதமும், சிறுநீர்க் குழாயும் சேருமிடம்)

சுழுமுனை நாடி குதத்தின் பின் புறத்தில் உள்ளது. அது முதுகுத் தண்டுடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளது. அதாவது, மூளையோடு இணையும் முதுகுத்தண்டின் உட்புறத்தில் செல்கிறது.

அது மூலாதாரத்திலிருநது புறப்பட்டு முதுகுத் தண்டின் மையத் துவாரத்தின் வழியாக சகஸ்ராரத்தின் உச்சிக்குப் போய்ச் சேருகிறது. அதனுடைய கோடி முனை பிரம்மரந்திரத்தில் இருக்கிறது. அல்லது அது பிரம்ம ரந்திரத்தில் முடிந்து விடுகிறது. பிரம்மரந்திரம் தலையின் உச்சியில் தலைமுடி சுழன்று பிரியும் இடத்தில் இருக்கிறது.

பிறப்புறுப்புகளின் கீழ்ப்பாகத்திலுள்ள நாடிகள் மூலாதார மையத்தினால் கட்டுப் படுத்தப் பட்டுள்ளன. பிறப்புறுப்புகளின் மேல்புற நாடிகள் மணிபூரக மையத்தினால் (சக்கரம்) கட்டுப் படுத்தப்படுகின்றன. மூலாதாரத்திலிருந்து இடையும் பிங்கலையும் சுழுமுனைக்கு இருபுறங்களிலும் உள்ள இரண்டு நாடிகளாகும். சுழுமுனை நாடியின் இடது பக்கத்தில் இடையும் வலது பக்கத்தில் பிங்கலையும் இருக்கிறது.

இந்த இரண்டு நாடிகளும் முதுகுத் தண்டின் வெளிப் புறத்தில் சுழுமுனை நாடியின் இருபுறங்களிலும் நேர்ச் சமக்கோடுகளாக ஓடுகின்றன. இடையும் பிங்கலையும் சுழுமுனை நாடியில் மூலாதாரச் சக்கரத்திலுள்ள சுழுமுனை நாடியிலிருந்து பிரிந்து சென்றாலும் மீண்டும் மூளை மையப் பகுதியிலுள்ள ஆக்ஞா சக்கரத்தில் இணைகிறது. அதன் பிறகு அவைகள் மீண்டும் இருபாகமாக தனியாகப் பிரிந்து அங்கிருந்து சென்று இடது வலது நாசிகளுடன் இணைந்து கொள்கின்றன.

உடலின் முன்புறத்தில் சுழுமுனை நாடிக்கு நேர் எதிரில் மேதை நாடி அமைந்துள்ளது. அது மூலாதாரத் திலிருந்து புறப்பட்டு முன்புறமாக உள்ள உடலின் மத்தி யிலே தலைவரைக்கும் ஓடி சகஸ்ராரத்துடன் இணைகிறது.

இந்த நாடியே மனிதனில் உள்ள ஜீவாத்மாவை (தனி உயிர்) பரமாத்மாவுடன் (மேலான உயிர்ச்சாரம்) இணைக்கிறது. இந்த நாடியின் வளர்ச்சிக்குப் பிறகு ஒருவர் எல்லா நிலைகளிலும் எந்த விதமான சூழ் நிலையிலும் பரமாத்மாவினுடைய இடையறாத தரிசனததைப் பெறலாம்

சரஸ்வதி நாடி இடை நாடியின் நேர் எதிரில் அமைந்துள்ளது இது உடலின் முன் பக்கத்தில் உள்ளது. மூலாதாரத்தில் தொடங்கி சிறுநீர்க் குழாயின் இடப்புறத்தில் பிறப்புறுப்புகளின் நாளங்கள் தொடங்கும் பகுதிவரை சென்று சுவாதிட்டான சக்கரத்தைத் தொடுகிறது. அங்கிருந்து பிறப்புறுப்புகளின் · நாளப் பகுதியைத் தாண்டிச் செல்கிறது.

பிறப்புறுப்புக்களின் ஆரம்ப இடத்தின் இடப்புறத்தில் அது மீண்டும் புறப்பட்டு மேலே சென்று தொப்புளுக்கு இடபுறத்தில் ஒன்றரை அங்குல தூரத்தில் செல்கிறது. அது தூல இதய பாகம் வரை மேலே போய் இருதயத்துடன் இணைகிறது சரஸ்வதி நாடியும் இருதயமும் ஒன்றையொன்று பற்றியுள்ள இடத்திலிருந்து ஒரு நாடி புறப்படுகிறது. அது வலது பாரிசத்தில் போய் ஆன்மீக இதயத்துடன் (மார்பின் வலது புறத்தில் ஜீவாத்மன் அமைந்துள்ள பீடம்) சேருகிறது ஆன்மீக இதயத்திலிருந்து வேறொரு நாடி புறப்பட்டு முதுகுப் பக்கமாக உள்ள முதுகுத் தண்டு பகுதிக்கு ஓடி சுழுமுனை நாடியுடன் இணைகிறது. அதன் பின்னர் இதய மையத்திலிருந்து சரஸ்வதி நாடி மேல் நோக்கிப் போகிறது இடது மார்புக் காம்புக்கு வலப்பக்கமாக ஒரு அங்குலம் தள்ளி அது ஓடுகிறது. கழுத்தின் இடப் பக்கம் வரை அதுமேலே சென்று தாளின் இடப்பக்கமாகத் திரும்பி நுழைந்து இடது காதின் பின்புறம் வரை செல்கிறது. அதாவது காதின் பின்பக்கம் ஒரு அங்குலம் தள்ளிச் சென்று மேலே போய் ஆக்ஞா சக்கரத்துடன் இணைகிறது.

ஆக்ஞாசக்கரத்தில் அது இடை, பிங்கலை, சுழுமுனை, மேதை, லட்சுமி நாடிகளைச் சந்திக்கிறது. இந்த சரஸ்வதி

நாடி மூளை மையத்துடன் தொடர்பு கொண்டுள்ளது. சாதாரண மனிதனிடம் கூட இது வேலை செய்கிறது. ஆனால் யோகியிடம் முழு அளவு வளர்ச்சி பெற்றிருக்கிறது. இந்த நாடியின் உதவி கொண்டு ஒரு யோகி எண்ணத்தின் செய்கைகளின் சூக்குமமான வேலைப்பாடுகளை முன்கூட்டியே அறிந்து புரிந்து கொள்கிறான்.

பிங்கலைக்கு நேர் எதிரில் ஓடும் நாடியே லட்சுமி நாடி உடலின் முன்பாகத்தில் சரஸ்வதி நாடிக்கு நேர்க்கோட்டு அமைப்பில் மேல் நோக்கி ஓடுகிறது. அது மூலாதார மையத்திலிருந்து புறப்பட்டு சிறுநீர்க் கால்வாயின் வலப் பக்கமாகவே ஓடி பிறப்புறுப்பு நாளப்பகுதிவரை போய் சுவாதிட்டான மையத்தைத் தொடுகிறது. அங்கிருந்து பிறப்புறுப்பு நாளப் பகுதியைத் தாண்டிச் செல்கிறது. பிறப்புறுப்புகள் துவங்கும் இடத்தின் வலப்புறத்திலிருந்து கிளம்பி மேல் நோக்கிச் சென்று தொப்புளின் வலது பாரிசத்தில் ஒன்றரை அங்குலம் தள்ளி ஓடுகிறது.

மீண்டும் அங்கிருந்து புறப்பட்டு ஆன்மீக இதயப் பகுதிவரை மேலே செல்கிறது. வலப்புற மார்புக் காம்புக்கு இடப்புறத்தில் ஓரங்குலம் தள்ளி அது மேல் நோக்கி ஓடுகிறது. வலப்புறத்தாளின் இணைப்புப் பகுதியின் பக்கமாகவே மேலும் சென்று மூளை மையத்தில் அல்லது ஆக்ஞா சக்கரத்தில் வந்து சேருகிறது. அவ்வாறு வருவதை வலக்காதின் பின்புறமாக, அதாவது வலக்காதின் பின் புறத்தில் ஓரங்குல தூரம் தள்ளி பாதை வகுத்துக் கொள்கிறது. இந்த நாடி ஆக்ஞா சக்கரத்தில் சுழுமுனை, இடை, பிங்கலை, மேதை, சரஸ்வதி நாடிகளை சந்திக்கிறது.

மேலே கூறிய எல்லா நாடிகளுமே உடல் பூராவும் பின்னிப் பரவியுள்ள எண்ணற்ற நாடிகளுடன் தொடர்பு கொண்டுள்ளன. ஆனால் நாம் எடுத்துக் கொண்டுள்ள இலட்சியத்திற்கு இவைகள் மட்டுமே மிக முக்கியமான நாடிகளாகும்.

4. சக்கரங்கள்

இரண்டாவது அத்தியாயத்தில் படைப்பு எவ்விதம் ஆரம்பமாயிற்று, அது எவ்வாறு பரப்பிரம்மத்திடமிருந்து வெளிப்பட்டது என்பதை விவரித்துள்ளோம்.

சுயமாகவே அடைந்துள்ள முக்குணங்களால் நிரப்பப் பட்டுள்ள (சத்துவம், ராஜஸம், தாமசம்) பிரம்மத்தினு டைய பிரகிருதி சக்தியே அகிலத்தைப் படைக்கிறது. இந்த குணங்கள் சம நிலையிலிருக்கும் வரை படைப்பு என்பதே நிகழ்வதில்லை. இந்த மூன்று குணங்களின் சம நிலையில் மாறுதல் ஏற்பட்டவுடன் படைப்பு துவங்குகிறது.

'படைப்பின்' மற்றொரு வகையான விளக்கமும் உள்ளது. அதன்படி பிரம்மத்திலிருந்து முதன் முதலில் மேலான பிரம்ம பீஜாக்கரம் அல்லது ஒலியாகிய சப்தப் பிரம்மம் (நாதரூபமான பிரம்மம்) கிளம்புகிறது. காம வினை முற்றி வருவதின் காரணமாக பிரகிருதி சக்தியின் மூன்று குணங்களில் கலக்க நிலை விளைகிறது. அவைகளின் அமைதி நிலை குலைகிறது. அதன் விளைவாக ஏற்படும் முதல் அதிர்வு அல்லது அசரீரி ஒலியையே ''சப்த பிரம்மம்'' என்கிறோம்.

சப்தத்தின் (ஒலி) காரண நிலையாக இருப்பதுவே சப்தபிரம்மம். அதாவது சப்தம், அதன் அர்த்தம் (ஒலியும் அதன் பொருளும்) ஆகிய இரண்டுக்குமே பிரம்மம் காரண மாகிறது என்பதேயாம். பிரம்மம் ஒரு புறத்தில் மொழிக்கும் அதன் கருத்துக்களுக்கும் மூல காரணமாக இருப்பது போலவே, மறுபுறத்தில் அலைகளின் ஒலிக் குறிப்புகளுக்

கான விஷயங்களுக்கும் அதன் விளக்கங்களுக்கும் மூல காரணமாக இருப்பதால், அதையே சப்தப் பிரம்மம் அல்லது 'வாக்குகள்' என்கிறோம்.

எல்லா உயிர்களிலும் உயிருணர்வாக (சைதன்யம்) இருப்பது சப்தப் பிரம்மமே. அதுவே குண்டலினி சக்தியாக உருமாறி எல்லா உயிர்களின் உடல்களுக்குள்ளும் எழுத்துக் களாக உருப்பெற்று 'உரைநடை' உருவிலும், கவிதை வடிவிலும் அமைந்துள்ளது.

ஆதலின் இந்த சப்தப் பிரம்மமே உருவாகிய அகிலாண் டத்தின் முதற் காரணமாகிறது. அது முதன் முதலில் ஒலி யாக அல்லது நாதமாக (பாரவாக்கு அல்லது சைதன்யம்) அல்லது குண்டலினி சக்தி உருவெடுக்கிறது.

'நாதம்' என்பது ஒலியினுடைய அதி நுட்பமான சூக்கும நிலை.

ஒரு மந்திரம், வாக்கு அல்லது ஒலிக்கான ஆதி நிலை நாதமே. அந்த 'நாதம்' வளர்ந்த நிலையில் அதை 'பிந்து' என்கிறோம். 'பிந்து'வின் வளர்ந்த நிலையை 'பீசம்' என்கிறோம் பீசத்தின் இடத்திலிருந்தே 'சம்பதம்' அல்லது 'ஒலி' பிறக்கிறது.

'பீசம்' என்பது ஒரு பொருளின் இயற் பெயர். அதாவது யோகியின் மனத்திற்குக் கேட்கும் 'ஓர் ஒலியின் காரண உயிர் வடிவம்' (Causal stress of a sound). ஆதலின் அதுவே 'சப்தப் பிரம்மம்' எனப்படுகிறது. அகிலம் பிறப்பதற்கான ஆதி முதற் காரணமாவதும் அதுவே. மேலும் அது 'ஒலி'யாகவும் அதன் 'அசைவாக' வும் ஆகி அதற்கான பொருளாகவும், பொருளுக்கான மொழியாகவும் உருவாகிறது.

எங்கும் பரவி நிற்கும் மேலான ஒன்றுடன் கலந்து நிற்பதே இந்த 'சப்தம்'. ஓர் உயிருள்ள உடலின் மூலாதார சக்கரத்தில் இது முதலில் தோன்றுகிறது. உயிர் உடலின் மூலாதாரத்தில் 'பிராணவாயு'வும் முதலில் தோன்றுகிறது.

குண்டலினியே 'பாரசப்த'மாக (காரண உருவிலான ஒலி) மூலாதாரத்தில் பல்வேறு உருவங்களுடன் இருக்கின்றது. அவைகளை சக்தி, த்வனி, நாதம், நிரோதிகா, ஆர்தெந்து, பிந்து என்னும் பெயர்களால் அழைக்கிறோம்.

குண்டலினியின் உடல் ஐம்பது எழுத்துக்களால் அல்லது சப்த— சக்திகளால் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது.

சத்துவ குணத்தோடு கூடிய குண்டலினி சக்தியே 'சப்தப் பிரம்மன்'

ராஜச குணத்துடன் கூடிய குண்டலினி சக்தியே 'த்வனி'. தாமசத்தோடு கூடியதை 'நிரோதிகா' என்றும், 'சத்துவம்' நிரம்பியுள்ளதை 'ஆர்தெந்து' எனவும் கூறப்படுகிறது. இச்சை, ஞானம் அல்லது ராஜசம் கூடிய கிரியா சக்தி இயங்கும்போது அதை 'பிந்து' என்கிறோம்.

'பராகுண்டலினி' சகஸ்ராரத்தில் பரமாத்மனுடன் (உயர்ந்த நிலையிலுள்ள ஆன்ம உயிர்) காரண அல்லது நிலையான ரூபத்தில் கலந்து நிற்கிறது. இந்த நிலையில் அது பரமாத்மனோடு ஒன்றாகக் கலந்து போயுள்ளது. 'உயர்ந்த நிலையிலுள்ள ஆன்ம உயிரும்' அதன் சக்தியும் இருவேறு பொருள்களல்ல. அவைகள் ஒரே பொருளைக் குறிக்கும் இருவேறு நிலைகள். ஒரு நாணயத்தின் ஒரு புறமும், மறுபுறமுமாகவுள்ள இருபுறங்களைப் போன்றது அது.

பிரளயத்தின் போது 'பராகுண்டலினி சக்தி உயர்ந்த நிலையிலுள்ள ஆன்ம உயிரோடு' ஒன்றிய நிலையில் இருக்கிறது. படைப்பின் போது வெளித் தோன்றுகிறது. வெளிப்படும் அது கீழ்நோக்கி இறங்கி வரும்போது மேலும் மேலும் மாறிக் கொண்டே தூல நிலைக்கு இறங்குகிறது.

படைப்பு உருவாகும் இதுபோன்ற முறையினால் குண்டலினி சக்தி 'மனம்' ஆகிறது. மனத்தைப் படைக்கிறது என்றும் கூறலாம்.

அதன் பிறகு அதே குண்டலினி சக்தி ஆகாசம், காற்று, தீ, நீர்,மண் ஆகியவற்றை உருவாக்குகிறது. மண்ணிலிருந்து உயிர்ப் பொருள்களின் உடல்கள் உற்பத்தியாகின்றன. மனித உடலிலும் இதே போன்ற மனம், ஆகாசம், காற்று, தீ, நீர், மண் ஆகியவற்றின் மையங்கள் உருவாகின்றன. அவைகள் முறையே ஆக்ஞா சக்கரம், அனாகத சக்கரம், விசுத்த சக்கரம், மணிபுரா சக்கரம்,சுவாதிட்டான சக்கரம், மூலாதார சக்கரம் என்றழைக்கப்படுகின்றன.

மனத்தின் பீடம் அல்லது மனோ தத்துவமாக இருப்பதே மூளைப் பகுதியில் உள்ள 'ஆக்ஞா சக்கரம்' ஆகும்.

குரல்வளைப் பகுதியில் அமைந்துள்ள விசுத்த சக்கரம் 'ஆகாச தத்துவத்தின்' பீடம்.

இருதயமுள்ள பகுதியில் அமைந்துள்ள 'அனாகத சக்கரம்' 'காற்று தத்துவத்தின்' பீடமாகும்.

தொப்புள் பகுதியில் அமைந்துள்ள'மணி பூரக சக்கரம்,' 'அக்கினி தத்துவத்தின்' பீடமாகும்.

அடிவயிற்றின் அடிப் பகுதியில் அமைந்துள்ள 'சுவாதிட்டான சக்கரம்' 'நீர்த் தத்துவத்தின்' பீடமாகும்.

குதமும் சிறுநீர்க் குழாயும் சந்திக்கும் பகுதியில் அமைந்துள்ள 'மூலாதார சக்கரம்' 'மண் தத்துவத்தின்' பீடமாகும.

இந்த மையங்கள் 'சக்கரங்கள்' (வண்டியில் சுழலும் உறுப்புகள்) அல்லது 'பத்மங்கள்' (தாமரைகள்) என்ற உருவகப் பெயர்களால் அழைக்கப் படுகின்றன

ஒவ்வொரு மையமும பிராண சக்திகளால் நிரப்பப் பட்டுள்ளன. அவைகள் ஒவ்வொன்றும் ஒரு குறிப்பிட்ட தனித் தன்மையுடைய சக்திகளின் ஆதிக்கம் அல்லது இயக்கம் பெற்றிருக்கின்றன. இந்த சக்திகள் மனத்தை முழுக்க முழுக்கக் கட்டி ஆள்கின்றன.

பலவகையான இந்த சக்கரங்கள் அல்லது மையங்கள் எனப் படுபவை சுழுமுனைக் கால்வாயின் பாதையிலேயே அமைந்துள்ளன.

சுழுமுனை நாடிக் கால்வாய் மிக மிக சூக்குமமானது. அதன் இயக்கங்கள் (கட்புலனுக்குப் புலனாகாத) தொலை பேசியின் செயல் முறைகளைப் போன்றது.

பல்வேறான மையங்களுக்கு வந்து சேரும் சூக்கும சக்திகளும் யோக நாடிகளும் சந்திக்கும் இடங்களும் 'தொலைபேசி' அமைப்பிலான சுழுமுனைக் கால்வாய்ப் பகுதியிலேயே உள்ளன. ஆதலின் அவைகள் அனைத்துமே புலன்களுக்கும் தூல மனத்திற்கும் புலனாகாத சூக்கும நிலையில் இருப்பனவாகும்.

ஒருவர் மனத் தூய்மையையும், மனத்தின் சூக்கும நிலையையும் எய்திய பிறகே பல்வேறு மையங்களிலுள்ள நுட்பமான யோக நாடிகளையும், அந்த பலதரப்பட்ட மையங்களில் இயங்கும் சூக்கும சக்திகளையும் மனக் கண்ணால் பார்க்கமுடியும்.

பல்வேறான சக்கரங்கள் அல்லது மையங்களும், சூக்கும சக்திகளும் யோக நாடிகளும் மனத்திற்குப் புலனாகும் காட்சிகளே யொழிய அவைகளை தூல நிலையிலுள்ள மனத்தினாலோ, புலன்களாலோ பார்க்கக் கூடியவை அல்ல.

ஆயினும் உயர்ந்த மதாபிமானியாகவோ அல்லது மதத் தலைவராகவோ உள்ள ஒரு யோகியின் மனப் புலனுக்கு இவைகள் காட்சியளிக்கின்றன என்பது மட்டும் உண்மை.

குண்டலினி சக்தி மேலுக்குக் கிளம்பி மேல் நிலை மையங்களை அடையாத வரைக்கும் சமய விழிப்போ அல்லது ஆன்மீக உணர்வோ ஒருவனுக்கு ஏற்படவே ஏற்படாது. இதை இதற்கு முன்பே பல இடங்களில் எடுத்து சொல்லியுள்ளோம்.

குண்டலினி சக்தி மேல் நிலை மையங்களுக்குச் செல் வதற்காக மூலாதார சக்கரத்தை விட்டு நகர்ந்ததுமே

ஒருவருக்கு சுழுமுனை கால்வாய் பாதையின் நெடுகிலு முள்ள பல்வேறு சக்கரங்களும், அவைகளின் சூக்கும சக்திகளும் உணர்வுக்குத் தெரிகின்றன. பலதரப்பட்ட இது போன்ற சக்கரங்களையும், அவைகளுடைய மாறுபட்ட சக்திகளையும் ஒரு சாதாரண மனிதனுக்குப் புரிய வைப்பது என்பது மிகவும் சிரமமான காரியமாகும்.

அதைக் கண்டு பிடித்துப் பார்ப்பதற்கான எந்த ஒரு கருவியையும் இன்னும் கண்டு பிடித்தாகவில்லை. இதைக் குறித்து ஆராய்ச்சிகள் செய்து தானாக வேண்டுமென்று நினைப்பவர்கள் அவர்களுடைய சொந்த மனங்களின் உதவியையே நாடவேண்டும். நமக்குள்ள வழி இது ஒன்றே- வேறொரு மார்க்கமும் கிடையாது.

பல்வேறு சக்கரங்களில் பலதரப்பட்ட சூக்கும சக்திகள் இயங்கி வேலை செய்கின்றன. அந்த பல்வகைச் சக்கரங் களில் வந்து சந்திக்கும் யோக நாடிகளின் எண்ணிக்கை யிலும் வித்தியாசமுள்ளது.

இவ்வாறு இயங்கும் சூக்கும சக்திகளின் எண்ணிக்கை களுக்கும் பல்வகைச் சக்கரங்களில் வந்து சந்திக்கும் யோக நாடிகளின் எண்ணிக்கைகளுக்கும் ஏற்ப பல்வகைச் சக்கரங் களில் உள்ள தாமரைகளின் இதழ்களுடைய எண்ணிக்கையும் அவைகளுக்கிடையே பங்கீடாகத் தரப்பட்டுள்ள பீஜாட் சரங்களின் எண்ணிக்கையும் நிர்ணயிக்கப் பட்டுள்ளன.

பல்வேறு மையங்களையும் பலவகை நிறங்களில் தீட்டி சக்கரங்கள் வரையப் படுவதை நாம் அடிக்கடி காண் கிறோம்.

வேறு பலர் தாமரைகளையும், அவைகளின் நிறங் களையும் வெவ்வேறு மையங்களுக்கான மாறுபட்ட எண்ணிக்கைகளைக் கொண்ட இதழ்களையும் வரை கின்றனர்.

உபாசனைக்காக (ஆன்மீகப் பயிற்சிக்காக) பல்வேறு மக்களும் பலதரப்பட்ட முறைகளில் மனத்தின் காட்சி

களுக்கான தாமரைகளும் சக்கரங்களும் வகுக்கப் பட்டுள்ளன.

துவக்கத்தில் கற்றுக் குட்டியாக உள்ள ஒருவரால் இவ்வாறான சூக்கும விஷயங்களில் மனத்தை ஒருமுகப் படுத்த முடியாது. தூல விஷயங்களில் மட்டுமே அவன் மனத்தை ஈடுபடச் செய்ய இயலும். ஆன்மீக வழியில் அவன் முன்னேறியவுடன் அவன் மனத்தை சூக்கும விஷயங்களில் பொருத்தி நிலை கொள்ளச் செய்ய இயலும். ஆதலின் இந்த சக்கரங்களும், தாமரைகளும் முன்பின் அறியாதவர்களுக் காகவும் கற்றுக் குட்டிகளுக்காகவும் வரையப்படுவன வாகும். அவைகளைக் கொண்டு சூக்கும சக்திகள், யோக நாடிகள் போன்றவற்றுக்கான மேலெழுந்த வாரியான கற்பனைத் தளங்கள் மனத்திற்குத் தர முடிகின்றது.

இந்த மனக்காட்சிகளைப் பொய்த் தோற்றங்களென்று கூறவும் கூடாது. அவைகளுக்கே உரித்தான உண்மையான தகுதிகளைப் பெற்றுள்ளன தனித்தனி மதிப்புகளும், உயிரமைப்புகளும் உள்ளன.

மேலான மெய்ப் பொருளுடன் இந்த அகிலாண்டம் முழுவதையும் ஒப்பிடுவோமாயின் முன்னால் கூறப் பட்டுள்ள கற்பனை விஷயங்கள் அனைத்துமே பொய்யாகி விடும். அவைகளுக்கு மதிப்பு என்பதே கிடையாது தோற்றங்கள் இல்லை. மனத்தினால் கற்பிக்கப்பட்ட விஷயங்களாகவே அவைகள் உள்ளன. மெய்ப்பொருளை அறியாமல் இருக்கும் வரைக்கும் இந்த தோன்றி மறையும் உலகம் ஒன்று மட்டுமே மெய்யாக இருக்கிறது. நிறமோ தனக்கென ஒரு தோற்றமோ மனதிற்குக் கிடையாது. அது அதன் ஆசைகளுககும் எண்ணங்களுக்கும் ஏற்ட வடிவத்தையும் நிறத்தையும் பெறுகிறது. ஒருவர் பல்தரப் பட்ட தாமரைகளையோ அல்லது பல்வகையான சக்கரங் களையோ குறிப்பிட்ட நிறங்களோடும் இதழ்களின் மாறு பாடான எண்ணிக்கைகளின் அளவோடும் ஒருவர் இடை விடாது எண்ணிக் கொண்டிருந்தால் மனம் அவைகளின்

மூழ்கிய நிலையில் ஒருவர் குறிப்பிட்ட அதே காட்சிகளைக் காண்கிறார்.

நாம் காணும் இந்த உலகத்துக்கு உண்மையான உருவமும் இருப்பிடமும் உண்டு என்று கூறுவோமானால் முன்னர் கூறப்பட்டுள்ள சக்கரங்களுக்கும் தாமரைகளுக்கும் உண்மையான மதிப்பு உண்டு. அவைகள் பொய்யானவை என்று சொல்லவே முடியாது.

கடவுளுக்குப் பெயரும் உருவமும் கிடையாது. எல்லாவற்றிற்கும் மேலான பரம்பொருள் பெயரையும் உருவையும் கடந்தது. இருந்தாலும் பெயர், உருவம் ஆகியவற்றின் உதவியின்றி மனிதர்கள் அதை எண்ணிப்பார்க்க முடியாது. இந்த மேலான பரம்பொருளை உருவமற்ற நிலையில் ஆன்மீக முன்னேற்றம் பெற்ற மனிதரால் மட்டுமே காண முடியும்.

ஒரு சாதாரண ஆணோ பெண்ணோ ஆன்மீக வாதியோ பெயர், உருவம் போன்ற உதவியைப் பெற்றே இதை கடைப்பிடிக்க முடியும்.

சிலர் உருவ அமைப்புகளையும் ஒளிக்குறியீடுகளையும் வைத்து தியானம் செய்கின்றனர்.

மற்றும் பலர் இராமன், கிருஷ்ணன் புத்தர், ஏசு, முகம்மது, ஜோராஸ்டர், இராமகிருஷ்ணர் போன்ற மகான்களின் புகைப்படங்களை வைத்துத் தியானிக்கின்றனர். இந்த மாபெரும் அவதார புருடர்கள் சில பல நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்பு வாழ்ந்தவர்கள் என்பதில் சந்தேகமில்லை. இப்போது அவர்கள் உடலோடு கூடிய உருவத்தில் பார்க்க முடியாத நிலையில் இருக்கிறார்கள்.

ஒரு ஆணோ பெண்ணோ அவர்களைப் பற்றிய பக்தியீடுபட்டு அன்பும் ஈடுபாடும் நம்பிக்கையும் கொண்டு அவர்களுடைய உருவ அமைப்புகளில் மனத்தை ஆழ்ந்து போகும்படி ஒருமுகப்படுத்தினால் அவர்கள்

கண்ணுக்குத் தோன்றுகிறார்கள். இந்த மகா புருடர்களை உயிரோடு இருப்பவர்களிடம் பெறும் அனுபவத்தைப் போன்று நேரில் கண்டு பேசுகிறார்கள். இந்த தரிசனங்களை மறுக்கவே முடியாது. அவைகளைப் பொய்யானவை என்றும் கூற முடியாது.

இது போன்ற தரிசனத்தைக் கண்டு அனுபவித்தவர்கள் எவ்வளவோ பேர் இருக்கிறார்கள். தரிசனங்களைக் கண்ட அனுபவத்தில் அவர்கள் காட்சியில் கண்ட அதே அனுபவ சக்தியாகவே ஒருவர் மாறி, அந்த காட்சி வடிவின் சக்தியாகவே விளங்குகிறார்கள்.

மேலான பரம்பொருள் தத்துவத்தோடு ஒப்பிட்டால் இந்த தரிசனங்களுக்கும், தரிசனங்களால் முழு மாற்ற மடைந்து விளங்கும் ஒருவருடைய சக்தி ஆற்றலுக்கும் மதிப்பேதுமில்லை என்பதில் எந்தவித சந்தேகமும் கிடை யாது. இவைகளெல்லாம் தரிசனங்களின் தொடர்பினால் நிகழ்பவை. அந்த தரிசனங்களின் உண்மைகள் முடிவான பரம்பொருள் என்னவோ ஒன்றே ஒன்றுதான்.

ஆனால் ஒரு சாதாரண மனிதனுக்கு இந்த 'ஒரே பரம்பொருள் தத்துவம்' புரிவதில்லை. மாறாக அவன் அறியாமையின் காரணத்தினால் பலப்பலவான பரம் பொருள் தோற்றங்களைக் காண்கிறான். அவன் பல்வேறு விஷய அனுபவங்களைப் பெறுகிறான். அனுபவங்கள் பலவாக அவனுக்குத் தோற்றுவிப்பதற்காகவே பலவகைப் பட்ட விஷயங்கள் இருந்து வருகின்றன.

மேலான பராசக்தியை ஒருவர் உணரும் வரைக்கும், மேலான அந்த உயர் நிலையை அடையும் வரைக்கும் பலதரப்பட்ட பல்வேறு நிலைகளையும் தரிசனங்களையும் அவ்வப்போது உயர்ந்துவரும் உண்மையானவைகளாகவே கருதி விடுகிறார்கள்.

சாதாரண நிலையிலுள்ள போதுங்கூட குண்டலினி சக்தி மேலுக்கெழுந்து அனாகத சக்கரத்தில் (இதயப்

பகுதி) தங்கியிருக்கும் போது தூரத்திலிருந்து கேட்கும் கடல் ஓசையைப் போலவும், சுவர்க் கோழியின் ஒலி போலவும், ஓங்கார சப்தம் போலவும் (தேனீக்கள் இடைவிடாது ஒலிக்கும் ஓசை போன்றும்) ஒருவரின் காதுகளில் ஒலித்துக் கொண்டே இருக்கும்.

உண்மையிலேயே ஒலிக்கும் ஓசை எப்படி ஒருவர் காதுகளில் வந்து கேட்குமோ அதே போல்தான் இந்த ஒலியும் இருக்கும்!

மேலும் சாதாரண நிலையில் உலகிலுள்ள பொருள் களைக் காண்பது போல அனாகத சக்கரத்தில் குண்டலினி சக்தி தங்கியிருக்கும் போது பல்வேறு தேவ தேவியர்களின் தரிசனங்களும் ஒருவருக்குக் கிட்டும். மேலும் அவர் கண்களுக்கு எப்படி சாதாரண நிலையில் மின்னல் ஒளிகள் தெரிகிறதோ அதே போல சர்வ சாதாரண நிலையிலும் அவர்களுக்குப் பல்வேறு சூக்கும ஒளிகள் கண்ணுக்குப் புலனாகும்.

குண்டலினி சக்தி இதயப் பகுதிக்கு வந்து அடையாத மற்றொரு மனிதர் சூக்கும தரிசனங்களையும், சூக்கும ஒலிகளையும் பெறுபவரின் வெகு அருகில் அமர்ந்துள்ளார் என வைத்துக் கொள்வோம். அவர் கண்களுக்கு இந்த சூக்கும தரிசனங்கள் கிடைப்பதில்லை. எந்த சூக்கும ஒலிகளும் கேட்பதில்லை.

இந்த விஷயத்தில் ஆன்மீக வாதியாக உள்ள ஒருவன் தன் பக்கத்தில் அமர்ந்துள்ள ஒரு சாதாரண மனிதனைத் தான் கண்ட தரிசனங்களையும் சப்தங்களையும் எடுத்துக் கூறி எப்படி அவனை நம்ப வைக்க முடியும்? வெகு அருகில் அமர்ந்திருப்பினும் எதையும் பார்க்காத நிலையில் இந்த தத்துவத்தின் உட்பொருளை அவனுக்கு எப்படி விளக்க முடியும்? வெகு அருகிலேயே ஒருவன் அமர்ந்திருப்பினும் ஆன்மீகவாதி சொன்ன தரிசனங்களை, வெறும் அபத்தமென மறுத்து இவரை சுத்த பொய்யன்

புரட்டுக்காரன் என்று கூறுவானாயின் இதற்கு யாரைக் குறை சொல்ல முடியும்?

ஒருவரது உடலுக்குள் எத்தனையோ சூக்குமமான விஷயங்கள் அடங்கியுள்ளன. எவ்வளவோ அற்புதங்கள் புதைந்துள்ளன. இதை மட்டும் இதுவரை எந்த விஞ்ஞானியும் கண்டு பிடிக்கவில்லை. இந்த அற்புதங்களைக் காண்பதென்பது முடியாத காரியம். இவைகளை மிகவும் நுட்பமான அதி சூக்குமக் கருவிகளின் துணை கொண்டும் விளக்கிக் காட்ட முடியாது.

இந்த சூக்கும உண்மைகளுக்கான காரணங்களையும் கண்டு பிடிக்க முடியாது. ஏனெனில் அவைகள் காரண எல்லைக்கு அப்பாற்பட்டவை.

ஆனால் இந்த அதிசயங்கள் மனத்தின் நுட்பமான இயக்கங்கள், பிராணன், நாடிகள், சக்கரங்கள் ஆகியவற்றை ஒரே சீரான, ஒழுங்கான பயிற்சியினால் மனத்தையும் புலன்களையும் அடக்கியாள்வதினால் கண்டுணர முடியும்.

இவ்வளவு அரிய நுட்ப விஷயங்களை மனக் கட்டுப்பாட்டினாலன்றி வேறெந்த வழியினாலும் காண முடியாது. ஆனால் அறியாமையினால் பலர் இதை அவசரப்பட்டு குறை கூறி விடுகின்றனர். வேறு பலர் இந்த சூக்கும சக்திகளைக் குழப்பிக் கொள்கிறார்கள். மற்றும் பலர் முட்டாள்தனத்தின் காரணமாக இதை சுத்த அபத்தமெனச் சொல்லி விடுகின்றனர். தீர யோசிக்காமல் குறை கூறுவது அறியாமையாகும்.

சக்கரங்கள் அல்லது மையங்கள் என்பது குண்டலினி சக்தியின் பல்வேறு பீடங்கள். இவைகளே பல்வேறு தளங்களும் உயிர்ச்சார் உணர்வின் மையங்களுமாகும். மிக மிக நுண்ணிய சூக்கும சக்திகள் இந்த பல்வேறு மையங்களிலும் வேலை செய்கின்றன. பல்வேறு சக்கரங்கள் அனைத்தும் சேர்ந்து குண்டலினி சக்தியின் உடலை வடிவமைத்துள்ளன.

இந்த பல்வேறு சக்கரங்களிலும் குண்டலினி சக்தியின் பல்வேறு சக்திகள் நிரம்பியுள்ளன. பரிணாம வளர்ச்சியின் போது குண்டலினி சக்தி தனது சூக்குமத் தன்மையை இழக்கிறது. ஒவ்வொரு சக்கரமாகக் கீழிறங்கி வரும்போது அது தூல வடிவ அமைப்பை அடைந்து கொண்டே வருகிறது.

ஒரு சக்கரத்திலிருந்து மற்றொரு சக்கரத்திற்கு இறங்கி வருகின்றபோது அது மேலும் மேலும் தூல நிலையைப் பெறுவதோடு மட்டுமின்றி தன் சக்திகளையும் இழந்து கொண்டே வருகிறது. அதாவது அது கீழிறங்கி வருகின்ற நிலையில் சில சக்திகளைப் பல்வேறு மையங்களில் விடுவித்து விட்டுக்கொண்டே வந்து விடுகிறது.

அதே போல அது அனைத்துக்கும் அடியிலுள்ள மையமான மூலாதாரத்தை அடையும் போது பூமி தத்துவ அமைப்பைப் பெற்று விடுகிறது. அந்த நிலையில் மிகவும் அதிகமான தூலத் தன்மையைப் பெற்று தன்னிடமிருந்த பல்வேறு மையங்களில் இயங்கிக் கொண்டிருந்த எல்லா சூக்கும சக்திகளையும் இழந்து நிற்கிறது.

ஆனால் குண்டலினி சக்தி தனது திரும்புகால் பயணத்தின்போது,அதாவது அடி மட்டச் சக்கரத்திலிருந்து மேல்நிலைச் சக்கரங்கள் ஏறிச்செல்லும்போது, கீழிறங்கி வரும்போது இழந்து விட்ட சூக்குமத் தன்மையையும் அனைத்து சக்திகளையும் மீண்டும் கைவரப் பெற்று விடுகிறது. குண்டலினி சக்தி மேலேறிச் செல்லும்போது பல சக்கரங்களில் இயங்குவதற்காக, தான் விட்டுச் சென்ற எல்லா ஆற்றல் சக்திகளையும் தன்னுள் உறிஞ்சிக் கொள்கிறது.அவ்வாறு உறிஞ்சி எடுக்கப்பட்டு விடப்பட்ட மையம் அல்லது சக்கரம் செயலிழந்து மறத்து போய் விடுகிறது. அந்த மையத்திற்கு மீண்டும் 'சக்தி' இறங்கி வந்தவுடன் அதே மையம் திரும்பவும் செயலாற்றத் தொடங்கி விடுகிறது. அது தனக்கான ஆற்றல்களையும் செய்கைகளையும் மீளவும் கைவரப்பெற்று விடுகிறது.

இந்த வகைச் சக்கரங்களின் உயிர்ப்பும் செயலாற்றல் களும், அவ்விடங்களில் வேலை செய்யும் பலதரப்பட்ட சூக்கும சக்திகளும் குண்டலினி சக்தி ஒரு சக்கரத்திலிருந்து மற்றொரு சக்கரத்திற்கு ஏறும் போதும், இறங்கும் போதும் மட்டுமே உணரமுடியுமே யொழிய வேறெந்த சமயத்திலும் முடியாது.

மனக்கண்ணுக்கு மட்டுமே புலப்படும் சில தரிசனங் களும் சக்திகளும் (தெய்வீகத் தன்மை கொண்டவை) குண்டலினி சக்தியின் போக்குவரத்தைப் பொறுத்தே அமை கின்றன. ஏனெனில் மனமும் அதன் செய்கைகளும் முழுக்க முழுக்க குண்டலினி சக்தியின் போக்குவரத்துக்கு ஒப்ப அமைவதாலேயேயாகும்.

பல்வேறு மையங்களுக்கிடையே இயங்கி வரும் 'சக ஆங்காங்கு கிடைக்கும் அந்தந்த ஆற்றல்களைப் பெற்று இயங்கும் இயக்கம் 'மனத்தையே முழுக்க முழுக்க அதற் கேற்ப ஆட்டிப் படைக்கிறது.

சில குறிப்பிட்ட மையங்களில் இது போன்ற சூக்கும சக்திகளை இயக்கும் குண்டலினி சக்தியின் இயக்கத்தைப் பொறுத்தே மனத்தில் குறிப்பிட்ட சில நல்ல, கெட்ட ஆசை களும், எண்ணங்களும் எழுகின்றன.

தூல உடலிலுள்ள எல்லா சக்திகளும் ஆற்றல்களும் உடம்பில் எழும், அல்லது உருவாகும் சூடும் சூக்கும உடலுக்குச் சொந்தமானவை. 'குண்டலினி சக்தி' கூட சூக்கும உடலைச் சேர்ந்ததேயாகும். அதே போல் பலதரப் பட்ட எல்லா மையங்கள் சக்கரங்களும் ஆற்றல்களும் யோக நாடிகளும் சூக்கும உடலுக்குச் சொந்தமானவைகள்.

ஆனால் சூக்கும உடலும் தூல உடலும் ஒன்றுடன் ஒன்று நெருங்கி இணைந்து இருக்கக் கூடிய தன்மையைப் பெற்றவை, ஒன்றுக் கொன்று பாதிப்புகளை விளைவித்துக் கொள்ளக்கூடிய உறவையும் பெற்றிருக்கின்றன.

சூக்கும உடலின் பலதரப்பட்ட மையங்கள் அல்லது சக்கரங்கள் அதிர்வுகளின் அசைவினால் முரட்டுத்தன்மை பெற்று தூல உடலை அதிகமாகத் தாக்குகிறது. இதனால் தூல உடலும இதே போன்ற மையங்கள் அல்லது சக்கரங்களை சூக்கும உடலில் இருப்பது போலவே தன் உடல் பாகங்களில் விளைவித்துக் கொள்கின்றன.

குண்டலினி சக்தி கீழிறங்கி விடும் நிலையில் பலதரப் பட்ட சக்கரங்களின் இயக்கத்தை ஏற்கெனவே இங்கு விவரிதுள்ளோம். குண்டலினி சக்தி தன்னுடைய காரண ரூபத்திலிருந்து தூல நிலைக்குக் கொஞ்சம கொஞ்சமாக வளர்ந்து வந்து உருமாற்றம பெறுகிறது. ஆயினும் அது தன்னுடைய நிலையான மையத்தை சகஸ்ராரத்தில் நிலைப் படுத்திக் கொள்கிறது, தன் வேலையான படைப்பை முடித்ததும், அதாவது பூமி தத்துவ நிலைக்கு வநதவுடன் மின் இயக்கி வடிவத்தில் மூலாதார சக்கரத்தில் தங்கி இயங்க ஆரம்பித்து விடுகிறது.

குண்டலினி சக்தியே உடலின் ஆதார சக்தியாக விளங் குகிறது. உடலில் இயக்கம் பெறும் எல்லாவகை மாறுபட்ட சக்திகளும் ஆற்றல்களும் குண்டலினி சக்திக்குச் சொந்த மானவைகள். மனக்கோப்பு அல்லது சித்ததில் அடங்கி யுள்ள பரந்த அறிவாற்றல் கூட மூலாதார சக்கரத்திலுள்ள குண்டலினி சக்திக்குச் சொந்தமானதேயாகும். ஒரு மனிதனுடைய கடந்த கால, தற்போதைய, எதிர்கால அறிவு நிலைகள் அனைத்துக்கும் பெட்டகமாகவுள்ளது குண்டலினி சக்தி.

ஒரு சாதாரண மனிதனில் மனம் புலன்களின் கடந்த காலப் பதிவுகளும் அனுபவங்களும் மூலாதார மையத் திலுள்ள குண்டலினி சக்தியில் தங்கியுள்ளன.

குண்டலினி சக்தியே சொற்கள், வடிவங்கள், பேச்சுக்கள் ஆகிய அனைத்துக்கும பிறப்பிடமாக உள்ளது. ஒருவர் குண்டலினி சக்தியிடமிருந்தே கனவு உலகத்திற்குத்

தேவையான யோசனைகளைப் பெறுகிறார். 'நினைவு' என்பது மூலாதாரத்திலுள்ள குண்டலினி சக்திக்குள் தனது காரண வடிவம் அல்லது நிலையில் இருந்து கொண்டிருக்கிறது. மூலாதாரத்திலுள்ள குண்டலினி சக்தியில் காரண நிலையில் தங்கியிருக்கும் நினைவை மூளை மையத்திற்குக் கொண்டு போய்ச் சேர்க்காமற் போனால் ஒரு பொருளைக் குறித்த விளக்கமும் அனுபவமும் ஒருவர் பெற இயலாது.

மூளைக்கும் மூலாதார மையங்களுக்கும் இடையிலான எண்ண ஓட்டங்களின் போக்குவரத்துக்கள் மிகவும் நுட்பமானவை. இந்த எண்ண இயக்கங்களைக் கூர்ந்து உன்னிப்பாகக் கவனிக்க இயலாது போகும் சாதாரண மனிதர்களுக்கு இவைகள் விளங்குவதில்லை.

குறிப்பாக இதய மையம் மூலாதார மையத்திற்கு இடையேயான மையங்களில் இயங்கும் எண்ண ஓட்டங்கள் மிக மிக நுட்பமானவை. அவைகள் யோகியர் மனத்திற்கு மட்டுமே (உயரிய ஒரு முகப்பட்ட நிலையிலான சூக்கும மனம்) புரியும்.

இவைகளைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டுமானால் மனத்தையும் எண்ண இயக்கங்களையும் ஆழ்ந்து ஊடுருவி ஆராயும் நிலையான பயிற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும். தற்போதுள்ள நிலையில் பெரும்பாலான ஆண்கள் பெண்களிடம் தோன்றும் எண்ண இயக்கங்கள் இயல்பாகத் தோன்றும் சுபாவங்களாகி விட்டன. இந்த அடிப்படைக் காரணத்தினாலேயே கீழை மேலை நாடுகளிலுள்ள 'மேலை நாட்டுப் பாணி மனோதத்துவ வாதிகள்' மனக்கோப்பு (சித்தம்) உள்ள இடத்தையும் எண்ண இயக்க வேலைப் பாடுகளையும் இன்னும் கண்டு பிடிக்கவில்லை.

இந்த மனோ தத்துவ வாதிகள் மனத்தின் நினைவு நிலைத்தளத்தைக் கண்டு பிடித்து விட்டார்கள். அதைப் பற்றிய மேலான ஆராய்ச்சி முடிவுகளையும் தெளிவு படுத்தியுள்ளார்கள் என்ற அளவுக்கு யாதொரு சந்தேகமுமில்லை.

மனத்தின் மற்றுமிரு நிலைத்தளங்களாகிய சிந்தனை நிலைத்தளம், பிரக்ஞையற்ற நிலைத்தளங்களைக் குறித்த கருத்தையே அறியாதவர்களாயிருக்கிறார்கள். இவைகளைப் பற்றி இதுவரை அவர்கள் ஒன்றுமே தெரிந்து கொள்ளவுமில்லை. உயிருள்ள பூனைகள் எலிகளின் மூளை மையங்களை வைத்துக் கொண்டு ஆராய்ச்சிகள் செய்துள்ளார்கள்.

அவர்கள் இறந்துபோன, உயிருள்ள மனிதர்களின் மூளை மையங்களை ஆராய்ந்து பார்த்து விட்டார்கள். இந்த ஆய்வுகளின் பயனாக சில உண்மைகளையும் கண்டு கொண்டார்கள். அவைகளைக் கொண்டு மனிதகுலத்துக்கு மதிப்பு மிக்க சேவைகளையும் புரிந்து வருகிறார்கள்.

ஆயினும் மனத்தினுடைய மிக நுண்ணிய உள்ளியக்கங்களையும் 'மனக்கோப்பின்' (சித்தம்) காரண நிலைகளையும் வெளிப்புற ஆய்வுக் கூடங்களில் வைத்து எப்படி ஆராய்ந்து கண்டு பிடிக்க முடியும்? முடியவே முடியாது!

வெளிப்புற ஆய்வுகளை நடத்திக் கொண்டே போவதைவிட, அவர்களுடைய மனங்களை வெளிச் செலுத்தி ஆய்வு செய்ய விடுவதைவிட, அவர்கள் தங்கள் மனங்களை உட்புறமாக உள்ளே திருப்பி அதைக் கொண்டு சூக்கும மனத்தையும் எண்ண இயக்கங்களையும் உன்னிப்புடன் கவனித்து வருவார்களானால் மறுக்க முடியாத உண்மையின் முடிவுக்கு வந்து விடுவார்கள். இதன் மூலம் காலகாலமாக இருந்து வரும் மாயா கிலேசமும் மறைந்து போகும். இதுவே மனிதகுலத்துக்குச் செய்யும் மாபெரும் நன்மையும், உண்மையான சேவையுமாக இருக்கும். ஆராய்ச்சியிலிருந்து கொண்டே இருக்கும் இந்த பெரிய புதிருக்கு முழுமையான நீதியை வழங்குவதாகவும் அமையும்!

குண்டலினி சக்தியேதான் மனக்கோப்பு அல்லது சித்தம் ஆகும். குண்டலினி சக்தி முழுவதும் மேலே

கிளம்பி சகஸ்ராரத்தை அடைந்ததும் மேலான 'சமாதி' நிலைப் பரம்பொருளில் கலந்து விடுகிறது அப்போது சித்தமும் பூரணமாக ஐக்கியப்பட்டு விடுகிறது.

சமாதி நிலையில் ஒருவருக்கு எந்தவித ஆசையோ அல்லது எண்ணமோ எழுவதில்லை. எல்லா ஆசைகளும் அனைத்து எண்ணங்களும் பூர்ணமாக அற்றுப் போகின்றன!

அவைகளின் சுவடுகள்கூடத் தெரிவதில்லை. ஆசைகளும் எண்ணங்களும இவ்வாறு முழுக்க முழுக்க நின்று போவதற்குக் காரணம் குண்டலினி சக்தியுடன் கூடவே சித்தமும் ஆன்மாவில் போய் ஐக்கியப் பட்டு விடுவதேயாகும.

குண்டலினி சக்தியே சித்தமாக இருக்கிறது. அதனால் அது சமாதி நிலையில் முழுமையாக ஆன்மாவில் போய் லயமாகி விடுகிறது. அதனாலேயே சமாதி நிலையில் மனம், மனக்கோப்பு போன்றவற்றின் அடிச்சுவடுகளைக் கூடக் காண முடிவதில்லை.

முன்னரே சொல்லி இருபபது போல் பல்வேறு மையங்களும் உபமான விளக்கத்திற்காக தாமரைகளாக (பத்மங்கள்) கொள்ளப் படுகின்றன.

பல்வேறு சக்கரங்களிலுமுள்ள இந்த தாமரைகளுடைய இதழ்களின் எண்ணிக்கைகளை அததில் இயங்கும் ஆற்றல் சக்திகளுக்கேற்பவும் ஆங்காங்கு வந்து கூடும் யோகநாடிகளின் எண்ணிக்கைகளை விளக்கும் வகையில் எடுத்துக் கூறப்பட்டுள்ளன.

பல்வகை சக்கரங்களிலுமுள்ள பலதரப்பட்ட ஆற்றல் சக்திகளை பல்வேறு தெய்வங்கள் [தேவதைகள்) ஆட்சி செலுத்துகின்றன. இந்த தேவதைகளுடைய இயற்கைப் பெயர்கள் தூய மனநிலையிலுள்ள யோகியர் மனச் செவிக்குக் கேட்கின்றன. இவ்வாறு கேட்கும் ஒலிகளுக்கே பீஜமந்திரங்களென்று பெயர்.

ஒரு சக்கரத்தை உருவாக்கும் இயக்க சக்திகளின் இயக்கங்களால் உருவாக்கப்பட்டு யோகியின் மனச் செவியில் தேவதையின் இயற்பெயராக வந்து ஒலிக்கின்றன.

பிராண சக்திகள் அல்லது உயிர்ச்சார உணர்வு களாலான இதுபோன்ற மையங்களை, ஆட்சி புரியும் தெய்வத்தின் இயற்பெயரே 'பீசம்' அல்லது ஆதார உயிரெழுத்து ஆகும். பல்வேறாக உள்ள ஆறு மையங்கள் அல்லது சக்கரங்களில் உள்ளவைகளே இந்த ஆதார உயிரெழுத்துக்கள். (பீஜாக்கரங்கள்)

மையத்தைச் சுற்றியுள்ள பகுதிகளில் உருவெடுக்கும் தூல வார்ப்புகளுக்கு பல்வேறு ஆதார உயிரெழுத்துக் களின், ஒலிகள் வலுவூட்டி, ஒழுங்காக்கி கட்டியாள் கின்றன.

குறிப்பிட்ட எழுத்துக்களின் உச்சரிப்புக்கள் அதே குறிப்பிட்ட மையங்களைத் தாக்குகின்றன. ஆதனால் அந்த மையங்களை இயங்க வைக்கின்றன.

ஐம்பது விதமான ஆற்றல் சக்திகள் பலதரப்பட்ட மையங்களில், உடலின் ஆறு மையங்களில் இயங்கிக் கொண்டிருக்கின்றன.

இது போன்ற ஐம்பது ஆற்றல் சக்திகளுக்கு ஐம்பது பீஜமந்திரங்கள் உடலின் பல்வேறு சக்கரங்களில் அமைந் துள்ளன. ஐம்பது பீஜமந்திரங்களுக்கும் வடமொழியில் ஐம்பது உயிரெழுத்துக்கள் உடலின் பல்வேறு மையங்கள் அல்லது சக்கரங்களில் பிரித்து வைக்கப்பட்டுள்ளன.

வடமொழியிலோ அல்லது வேறெந்த மொழியிலோ வரும் எழுத்துக்களின் வரிவடிவில் இந்த உயிரெழுத்துக்கள் இருக்கின்றன என்பது அல்ல இதன் பொருள்.

ஒலி அமைப்பைக் குறிப்பதே இந்த எழுத்துக்கள். அவைகளுக்கான 'சூக்கும காரண ரூபங்களில் இருந்து கொண்டிருக்கின்றன. இந்த எழுத்துக்கள்' அல்லது ஒலி

களை முறைப்படி உச்சரித்த உடன் அவைகள் பலதரப் பட்ட இந்த மையங்களைப் போய்த் தாக்குகின்றன.

1. மூலாதார சக்கரம்

(பல்வேறு உடற்கூறு அமைப்புகளாக விவரித் துள்ளபடி சக்கரங்களின் உண்மையான இருப் பிடங்களாக அவைகளைக் கணித்து விடக்கூடாது. இந்த சூக்கும மையங்களை ஒரு தோராயமாக அவை குறிப்பிடுகின்றன.)

இது இடுப்பின் அடிப்பாகத்தில், அதாவது குதமும் சிறுநீரகக் குழாயும் சந்திக்குமிடத்தில் அமைந்துள்ளது. மூலாதார சக்கரத்தின் இருப்பிடமும் இதுவே. மேலேறிச் செல்வதற்கு முன்பு சாதாரண மனிதர்களின் உடலி லுள்ள குண்டலினி சக்தியின் இருப்பிடமும் இதுவே யாகும். இந்த சக்கரம் அல்லது மையம் நான்கு வகை ஆற்றல் சக்திகளான பிராண சக்திகளைக் கொண்டு இயங்குகின்றது. இந்த சக்கரத்தில் நால்வகை உயிர்ச்சார உணர்வுகள் உள்ளன. இங்கே கூடும் யோக நாடிகளின் எண்ணிக்கை நான்கு வ ஸ ஷ ச ஆகிய நான்கு எழுத் துக்களே இந்த சக்கரத்திற்கு உரித்தானது.

யோகியின் மனச்செவிக்குக் கேட்கும் நால்வகை ஒலி களும் அவைகளுக்கான பீஜமந்திரங்களும் வம், சம், ஷம், சம் ஆகும். பூமி தத்துவத்தின் பீஜமந்திரம் லம் ஆகும.

இந்த சக்கரத்தை ஆளும் தெய்வம் பிரம்மம். அதனு டைய சக்தி சாவித்ரியாகும. "சக்தி தாகினி" இதன் 'தாது தேவதை"யாக (உடல் சாரம்) இந்த சக்கரத்தில் தங்கியுள்ளது. தத்துவ ஞானத்தை (தத்துவத்தைப் பற்றிய அறிவு) வெளிப்படுத்தும் தேவதையும் இவளேயாகும்.

சுயம்பு லிங்கத்தின் சிவலிங்கம் பீடமும் மூலாதார சக்கரம் ஆகும்.

இந்த லிங்கத்துடன் குண்டலினி சக்தி நெருங்கிய தொடர்பு கொண்டுள்ளது.

2. சுவாதிட்டான சக்கரம்

குண்டலினி சக்தியின் ஏறுமுக வரிசையில் இரண்டாவது மையமாக இருப்பது சுவாதிட்டானம். இந்த மையம் பிறப்புறுப்பின் அடிப்புறத்திற்கு அருகில் அமைந்துள்ளது. இது நீர்த் தத்துவத்தின் மையம். இந்த மையத்தில் ஆறு வகையான சூக்கும ஆற்றல் சக்திகள். அதாவது பிராண சக்திகள் இயங்கி வருகின்றன. இங்கே கூடும் யோக நாடிகளின் எண்ணிக்கையும் ஆறு. ப, ப்ப, ம, ய, ர, ல ஆகிய ஆறு எழுத்துக்களே இந்த சக்கரத்திற்கு உரித்தானவை. யோகியின் மனச் செவியில் ஒலிக்கும நால்வகை சூக்கும ஒலிகளும் அதற்கான பீஜமந்திரங்களும் பம், ப்பம், மம், யம், ரம், லம் ஆகும். இந்த 'அப்பு' தத்துவத்தின் தெய்வமாக இருப்பது வருணன். அதனுடைய பீஜமந்திரம் வம். இந்த சக்கரத்தை ஆட்சி புரியும் தேவதை ஹரி, (விஷ்ணுயும்) சக்தி ராகினியும் ஆகும்.

3. மணிபூரக சக்கரம்

மணிபூரக சக்கரமே மூன்றாவது மையமாகும். தொப்புள் மையத்தில் இது அமைந்துள்ளது. இது அக்கினி தத்துவத்தின் மையம். இந்த மையத்தில் பத்து வகை சூக்கும ஆற்றல் சக்திகள் அல்லது பிராண சக்திகள் இயங்கிக் கொண்டிருக்கின்றன. இந்த சக்கரத்தை வந்தடையும் யோக நாடிகளின் எண்ணிக்கை பத்து. இந்த சக்கரத்திற்கு உரித்தான எழுத்துக்கள் பத்து. அவைகள். ட, ட்ட, ண, த, த்த, ட, த்த, ன, ப, ப்ஹ, ஆகும். யோகியின் மனச் செவிக்கு அதற்கான ஒலிகளும் பீஜமந்திரங்களும் டம், ட்டம், ணம், தம், த்தம், நம், பம், ப்ஹம் ஆகும். இந்த சக்கரத்தை ஆட்சி செய்யும் தெய்வம் அக்கினி. அதன் பீஜமந்திரம் ரம். இந்த சக்கரத்தை ஆளக்கூடிய தேவதை ருத்ரன், சக்தி லாகினி'' ஆகும்.

4 அனாகத சக்கரம்

அனாகத சக்கரம் நான்காவது மையம் அல்லது சக்கர மாகும். அது இதயப் பகுதியில் அமைந்துள்ளது. இந்த மையததில் பன்னிரண்டு சூக்கும ஆற்றல் சக்திகள் அல்லது பிராண சக்திகள் இயங்குகின்றன. இங்கே கூடும் யோக நாடிகளின் எண்ணிக்கை பன்னிரண்டு. இந்த மையத்தில் பன்னிரண்டு எழுத்துக்கள் இருக்கின்றன.

அவைகள் க, க்க, க, க்க, ந, ச, ச்ச, ஜ, ஜ்ஹ, நா. ட, ட்ட, ஆகும்

யோகியர் மனச் செவிக்குக் கேட்கும் சூக்கும ஒலிகளும் பீஜமந்திரங்களும் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

கம் க்கம், கம், க்கம், நம, சம், ச்சம், ஜம், ஜம், நாம், டம், ட்டம்

இது காற்று தத்துவத்தின் மையம். இதன் பீஜமந்திரம் யம், ஆகும். இந்த சக்கரத்தின் தெய்வம் ஈசன்—முதல் மூன்று சக்கரங்களின் அதிபதி, ''சக்தி காகினி''யும் இதன் தேவதை. இதன் சக்கரமே பாணலிங்கத்தின் பீடமாகும்.

5. விசுத்த சக்கரம்

விசுத்த சக்கரம் ஐந்தாவது மையமாகும. இது குரல் வளைக்கு (தொண்டை) அடியில் சமக்கோட்டில் அமைந் துள்ளது.

இந்த மையத்தில் பதினான்கு சூக்கும ஆற்றல் சக்திகள் அல்லது பிராண சக்திகள் இயங்குகின்றன. இங்கே கூடும் யோக நாடிகளின் எண்ணிக்கை பதினாறு!

இந்த மையத்தில் பதினாறு எழுத்துக்கள் உள்ளன.

அவைகள் : அ, ஆ, இ, ஈ, உ, ஊ, று, றா, லிரி, லிர், ஏ, ஐ, ஓ, ஔ, அம், அஹ,

யோகியர் மனத்திற்குக் கேட்கும் சூககும ஒலிகளும் அவைகளுக்கான பீஜமந்திரங்களும் கீழ் வருவனவாகும்.

அம், ஆம், இம், ஈம், உம், ஊம், றிம், றீம், லிரிம் லிரீம், ஏம், ஐம், ஓம், ஔம், அம், அஹ. இதுவே ஆகாச தத்துவத்தின் மையமும் ஆகும். அதன் பீஜமந்திரம் ஹம் ஆகும். இந்த சக்கரத்திற்குத் தலைமை தாங்கும் தெய் வங்கள் சதாசிவம், "சக்தி ஷடாகினி"

6. ஆக்ஞா சக்கரம்

ஆறாவது மையத்தின் பெயர் ஆக்ஞா சக்கரம். இதுவே மனோதத்துவ மையம். இது நெற்றிப் பொட்டு பகுதியில் [புருவங்களின் மத்தியில்] அமைந்துள்ளது.

இருவகையான சூக்கும ஆற்றல் சக்திகள் அல்லது பிராண சக்திகள் இயங்குகின்றன. இங்கே சந்திக்கும் யோக நாடிகளின் எண்ணிக்கை இரண்டு. இந்த மையத்தில் இரண்டு அட்சரங்கள் உள்ளன. அவைகள் ஹ, க்ஷ ஆகும்.

யோகியின் மனத்திற்குக் கேட்கும் சூக்கும ஒலிகளும் பீஜமந்திரங்களும் ஹம் க்ஷம் ஆகும்.

இதுவே மனோதத்துவத்தின் பீடமாகும். இதன் பீஜ மந்திரம் ஓம் ஆகும். இந்த சக்கரத்தை ஆட்சி புரியும் தெய்வங்கள் பரமசிவம் "சக்தி ஹாகினி" ஆகும், இது இடரலிங்கத்தின [சிவலிங்கம்] பீடமாகும்.

சகஸ்ராரம்

இப்போது கடைசி மையத்திற்கு அதாவது சகஸ்ராரத் திற்கு [ஆயிரம் இதழ் தாமரை] வந்துள்ளோம்.

இந்த தாமரையின் இதழ்களைக் குறிக்கும் எண்கள் அதன் அளப்பரிய உயர்வைக் குறிப்பதற்காகக் கூறப்படும் ஒரு மதிப்பீட்டுத் தொகையேயாகும்.

சகஸ்ராரம் ஒரு சக்கரமல்ல. இந்த மையம் மண்டை யோட்டின் உச்சியில் அமைந்துள்ளது. இங்கே பல்வேறு

மையங்களைச் சேர்ந்த எல்லா ஒலிகளும் அனைத்து ஆற்றல் சக்திகளும் காரண நிலைகளால் ஆன பலதரப் பட்ட வடிவ அமைப்புகளாகத் தங்கியுள்ளன.

இந்த இடத்தில் அல்லது மையத்தில்தான் உயிர்ச்சார உணர்வின் அல்லது குண்டலினி சக்தியின் ஒருமித்த நிலையும் அசையும் நிலையும் ஒன்றாக இணைகின்றன.

இங்குதான் குண்டலினி சக்தியானது பராகுண்டலினி யுடன் இணைகிறது. இந்த பராகுண்டலினியே எப்போதும் பரம்பொருளுடன் ஒன்றி இருப்பது.

சகஸ்ராரத்தில் குண்டலினி சக்தி ஐக்கியமானவுடன் பல்வேறு மையங்களைச் சேர்ந்த பலதரப்பட்ட எல்லா சக்கரங்களும் அல்லது ஆற்றல் சக்திகளும் தம்மோடு இணைந்துள்ள மனம், புத்தி, அகங்காரம் மனக்கோப்பு (சித்தம) ஆகியவற்றுடன் மேலான பரமான்ம உயிர்ச் சாரத்தில் போய்க் கலந்து விடுகின்றன.

மனம், சித்தம், புத்தி, அகங்காரம், குண்டலினி சக்தி ஆகிய அனைத்தும் ஐக்கியமான பிறகு ஒருவர் நிர்விகல்ப சமாதி நிலையை எய்துகிறார். அவருக்கு நிலையா உலகின் தோற்றமும் கரைந்து போகிறது.

இந்த மையத்தில் மட்டுமே இதுபோன்ற அசைவற்ற உயிர்ச்சார உணர்வு நிலைப்பேற்றை எய்த முடியும்.

மூலாதாரத்திலிருந்து எழுப்பப்பட்ட சக்தியே ஆன்ம உயிர்ச்சார உணர்வு. அது சகஸ்ராரத்தை அடைந்த உடன் 'பரமான்ம உயிர்ச்சார உணர்வு' ஆகி விடுகிறது.

நிர்விகற்ப சமாதி நிலையில் ஒரு பொருள், பொரு ளுக்கான வடிவம், அதைப் பற்றிய அனுபவம் ஆகிய அனைத்துமே பூரணமாக ஐக்கியமாகி விடுகின்றன. அந்த நிலையில் ஆன்மாவைத் தவிர்த்து இரண்டாவது பொருள் வேறொன்றும் இல்லாத நிலை ஏற்படுகிறது. அப்போது

உயிர்ச்சார உணர்வின் மகா சமுத்திரம் மட்டுமே விளங்குகிறது.

சகஸ்ராரத்திலுள்ள மேலான பரம் பொருளில் குண்டலினி சக்தி சென்றடைந்து ஐக்கியப்பட்ட நிலையில் இந்த 'சமாதி' நிலை ஏற்படுகிறது.

உண்மையான நிலை இவ்வாறிருக்கும்போது இந்த மையத்தில் ஆயிரம் இதழ் தாமரை இருக்கிறது என்று சொல்ல யாரிருக்கிறார்கள்? அந்த நிலையில் இந்த தாமரையைக் கண்ணால் காண்பதற்கு யாரே உளர்.

ஒரு உப்புப் பொம்மை கடலின் ஆழத்தை அறியும் எண்ணத்துடன் சமுத்திரத்தை நோக்கிச் செல்கிறது. அங்கே சென்று கடல் நீருக்குள் இறங்கிய மாத்திரத்தில் அது பூரணமாகக் கடலில் கலந்து கடல் நீருடன் ஒன்றிப் போகிறது. (அதேபோல் பரமான்மாவில் குண்டலினி சக்தி ஒன்றிப் போனவுடன் மனம், மனக்கோப்பு (சித்தம்), புத்தி, அகங்காரம் போன்ற அனைத்துமே ஒன்றாகி விடுகின்றன. ஆன்மாவைத் தவிர வேறு எந்தவித அனுபவமும் பெறாத நிலை ஏற்பட்டு விடுகிறது).

அவ்வாறுள்ள நிலையில் அனுமான வார்த்தையாகக் கூறப்பட்ட சகஸ்ராரம் (ஆயிரம் இதழ்கள்) என்பது எண்ணி முடியாத அளவற்ற நிலையை விவரிக்க எழுந்த உபமானச் சொல் என்பதே சாலப் பொருத்தமாகும்.

5. ஆதார சக்தி அல்லது குண்டலினி சக்தி

நாம் பெற்றுள்ள இந்த தூல உடல் குண்டலினி சக்தியினால் (ஆதார சக்தி) உருவாக்கப்பட்ட ஒன்றே யாகும். 'சக்தி'யின் தேவைகளே உடலின் தேவைகளாக உள்ளன. உடலின் மூலமாக சுக துக்கங்களை உண்மையில் அனுபவிப்பது குண்டலினி சக்தியே.

உடல் முழுவதும், அதன் பல்வேறு இயக்கங்கள் ஆகிய அனைத்துமே குண்டலினி சக்தியின் விளையாட்டே யாகும். உயிருள்ள உடலில் கருப்பொருளாக அமர்ந்துள்ள குண்டலினி சக்தி வீரிய மின்சக்திகளாகத் தோற்றமளிக் கின்றது.

உயிர்ச்சார மின் இயக்க சக்தியின் செயலாற்றல்களின் பின்னணியில் ஒருமித்த நிலையைப் பெற்ற மையம் ஒன்று இருக்கவே செய்கிறது. மனித உடலில் உள்ள அது போன்ற மையமே சகஸ்ராரம். ஆனால் மின்இயக்க மையமாகவும், குண்டலினி சக்தியின் தூல வடிவ அமைப்பும் இருப்பது மூலாதாரத்தில்தான். ஓர் உயிருள்ள மனிதனின் உடல் சக்திகளுக்கான இருப்பிடமாகவும் மின்சக்தி நிலைய மாகவும் இருப்பது இதுவேயாகும்.

இந்த இடமே மனக்கோப்பின் (சித்தம்) இருப்பிட மாகும். மனத்தின் மூவகை நிலைத் தளங்களும் (நினைவு நிலைத்தளம், சிந்தனை நிலைத்தளம், பிரக்ஞையற்ற நிலைத்தளம்) மூலாதாரத்திலுள்ள 'சித்தத்தில்' உள்ளன.

மனத்தின் எல்லா சக்திகளும் மனம், புத்தி, உள்ளுணர்வு, அகங்காரம், சூக்கும உடல், புலன்கள், தூல உடல் ஆகியவைகள் பெற்ற பூர்வ, நிகழ்கால அனுபவங்கள் அனைத்துமே மூலாதார சக்கரத்தில் உள்ள குண்டலினி சக்திக்குள் செயலற்று அடங்கிக் கிடக்கின்றன.

மூலாதாரத்திலுள்ள பேராற்றலும் சக்தியும் உடல் முழுவதையும் மனத்தையும் இயக்கி வருகின்றன. இதையே 'குண்டலினி சக்தி' அல்லது மனிதனின் 'ஆதார சக்தி' என்கிறோம்

இந்த ஒரே சக்தி அல்லது ஆற்றல்தான் பல்வேறு பெயர்களில் அழைக்கப்படுகின்றது. அதாவது புஜங்கி (நாகம், அதாவது தேவியின் பெயர்களில் ஒன்று), சப்தப் பிரம்மம் (ஒலி ரூபமான பிரம்மம்), பிராண சக்தி, சிருஷ்டி— ஸ்திதி — லயாத்மிகா சக்தி (படைத்தல், காத்தல், அழித்தல் ஆகிய முத்தொழில் புரியும் சக்தி) பிரகிருதி சக்தி, குண்டலினி (சுருண்டு படுத்துள்ள ஆற்றல் சக்தி) பராசக்தி— (மேலான ஆற்றல் சக்தி), மாத்ரிகா (ஐம்பது அட்சரங்கள் அனைத்துமே இதிலிருந்தே வெளித் தோன்றுகின்றன. அனைத்து அட்சரங்களுக்கும் பிறப்பிட மாக இருப்பதுவும் இதுவே. இந்த எல்லா அட்சரங் களாலும் உருவாக்கப்பட்டதே குண்டலினி சக்தியின் உடல்), ஈஸ்வரி (ஆட்சி செலுத்தும் தேவி) குடிலாங்கி (பயங்கர உருவினள்), அருந்ததி (நற்காரியங்களுக்கு உதவி புரிந்து மறைபவள்) போன்ற பல பெயர்களால் அழைக்கப் படுபவள்.

மனித உடலில் குண்டலினி சக்தி மகோன்னத ஆற்றல் அல்லது சக்தி படைத்ததாக உள்ளது. இதுவே எல்லா ஆற்றல்களுக்கும் காரண வடிவங்களாக இருக்கிறது.

குண்டலினி சக்தியின் காரண வடிவங்களில் ஒன்று மனம். இது ஒரு பொருளைக் குறிக்கும் அமைப்பாக உள்ளது.

குண்டலினி சக்தி மேலான பிரம்மத்திலிருந்து (பரம ஆன்மாவிலிருந்து) வெளிப்பட்ட ஆற்றல். இது உயிருள்ள உடலில் மனமாகவும் தூல வடிவமைப்புக்கான ஜடப் பொருளாகவும் நிறைந்திருக்கிறது. இது நம் கண்ணுக்குப் புலனாகும் அண்டவெளியில் சக்தியாகவும், கோள் களாகவும் இயங்குகிறது.

படைத்து, காத்து, அழிக்கும் இயற்கையான மகா சக்தியின் பிரதிநிதியாக உயிருள்ள உடலில் விளங்கக் காண்பதுவே குண்டலினி சக்தி.

உடலின் எல்லா இயக்கங்களுமே குண்டலினி சக்தியைச் சார்ந்ததாகவே உள்ளன. இந்த இயக்கங்களுக்கு ஆதாரமாகத் தாங்கி நின்று துணை புரிவதும் குண்டலினி சக்தியே.

மனம், ஆகாசம், காற்று, தீ, நீர், மண் ஆகியவற்றின் பரிணாம வளர்ச்சியை விளைவிக்கிறது. முடிவில் தூல வடிவமைப்புடன் மூலாதார சக்கரத்தில் தங்குகிறது குண்டலினி சக்தி.

இந்த மையமான மூலாதாரமே குண்டலினி சக்தியின் முறையான இருப்பிடம்.

மூலாதார மையத்தில் படிந்துள்ள ஆதாரசக்தி மின் இயக்கம் பெற்ற சக்தியாக உள்ளது. குண்டலினி சக்தியே உயிர்ச்சார உணர்வாக ('சித்' சக்தியாக) இருக்கிறது.

இந்த சக்தியின் ஆற்றலின் மூலமாகவே அகிலாண்டம் அனைத்துமே இயங்குகிறது.

தனிப்பட்ட உயிர்களில் பிரம்மத்தின் இயக்க சக்தியாக இருந்து பிரதிநிதித்வம் வகிப்பது குண்டலினி சக்தி. உயிருணர்வு பெற்றுள்ள எல்லா உயிர்ப் பொருள்களையும் போற்றிக் காப்பாற்றுவது இந்த மேலான பரம சக்தியே யாகும்.

குண்டலினி சக்தியைப் பிறப்பிடமாகக் கொண்டு எல்லா ஒலிகள் அல்லது ஆற்றல் சக்திகளும் கருத்து

களாகவும் ஆசைகளாகவும் எண்ணங்களாகவும் பேச்சு களாகவும் வெளிப்படுகின்றன. எல்லா ஒலிகளுக்கும் காரணமானது என்ற முறையில் குண்டலினிக்கு பரா சப்தம் (ஒலியின் வடிவமைப்பு நிலை) என்று பெயர். குண்டலினி சக்தியே பரவெளியில் இயங்கும் ஆற்றலாகவும் உள்ளது. அது உடல்களின் ஆக்க சக்தியின் நிலையிலான உருவத்தைப் பெற்று எல்லா உயிர்களையும் வளர்க்கும் பிராணன் முதலான அனைத்து ஆற்றல் சக்திகளுக்கும் பிறப்பிடமாக உள்ளது. அதுவே பிராண தேவதை (பெண் தெய்வம்), அது எல்லா பிராணன்களையும் (உயிர்ச்சக்தி களை) பாதுகாக்கிறது.

உயிர்சார உணர்வு என்பது அதன் அசையாத் தன்மையைப் பொறுத்து 'சிவம்' என்று அழைக்கிறோம். அதுவே மின் இயக்க சக்தியாக மாறும்போது குண்டலினி சக்தி என்கிறோம். தனி மனிதனில் மூலாதாரத்தில் உள்ள சக்திக்கு குண்டலினி சக்தி என்று பெயர். அதே சக்தி மேலான சிவத்துடன் ஒன்றி இருக்கும்போது அதைப் பரா குண்டலினி என்கிறோம்.

பரப் பிரம்மத்தின் ஒரு பகுதியே குண்டலினி, இரண்டுமே பொருளற்றவை. அது தூய்மையான உயிர்ச் சார உணர்வு நிலையைப் பெற்றுள்ள போது நிர்க்குண (பொருளற்றது) என்கிறோம். படைப்பின்போது அதை சகுணம் (உருவங்கள் பெற்றவை, பொருள் படைத்தவை) என்கிறோம்.

உயிர்ப் பொருள்களில் குண்டலினி சக்தியே மைய சக்தியாக இருக்கிறது. அதிலிருந்தே உயிர் வடிவங்களும் இயக்க சக்திகளும் பிறக்கின்றன. பிரகிருதி சக்தி நிலை யில் குண்டலினி மனம் (மானசம்), அறிவு (புத்தி), அகம் (அகங்காரம்) புலன்கள், புலன் விஷயங்கள் (பஞ்ச பூதங் கள்) ஆகியவற்றை உண்டாக்குகின்றன. இந்த சக்தியின் விசுவரூபமே படைப்பு. அது ஒரே சீரான நிலையிலிருந்து

(மூலப் பிரகிருதியிலிருந்து) எதிர்மாறான நிலைகள் வரை (விளைவுகள் அல்லது விக்ருதி) தோன்றுகிறது.

மீண்டும் அது அழிவுக்கு (பிரளயத்திற்கு) உள்ளாகும் போது எதிர்மாறான நிலைகளிலிருந்து ஒரே சீரான நிலையை நோக்கி பின் செல்கிறது இதுபோன்ற எல்லா வகை விளைவுகளுக்கும் ஓர் உயிருள்ள முழு உடலும் அதற்கான சக்தியாக விளங்குகிறது அது மேலுக்கு எழுந்து மூலாதார மையத்தை விட்டு விலகி சகஸ்ராரத்திலுள்ள மேலான சக்தியுடன் போய்ச் சேரும்போது தன்னிடமுள்ள இந்த இயக்க சக்திகள் அனைத்தையும் தன்னுள் வலித்துக் கொண்டு மேலான சக்தியில் ஒன்றி விடுகிறது. ஆழ்நிலையின் உயிர்ச்சார உணர்வையே மேலான சக்தி, பரமாத்மன் என்கிறோம்.

உயிர்ப் பொருள்களின் அனைத்து சக்திகளுக்கும் மையமாகவும் வேராகவும் பிறப்பிடமாகவும் இருப்பது குண்டலினி சக்தி. இது உயிர்ச்சார உணர்வாகவே மாறிவிடும் மையமாக இருப்பது சகஸ்ராரம்.

வேறு பாடற்ற உயிர்ச்சார உணர்வின் ஒரு நிலைத் தன்மைக்கும் சகுணப் பிரமமத்தின் (உருவம் பெற்ற கடவுள்) இரு நிலைத் தன்மைக்கும் பொதுவில் அலை அதிர்வு அசைவின் ஒலியாக இருப்பது சப்தப் பிரம்மம் (குண்டலினி சத்தி) இதுவே பிரகிருதி சக்தியினால் இயக்கப்படும் 'சித்' சக்தியுமாகும். (உயிர்ச்சார உணர்வினால் விளையும் சக்தி) மேலான பரம் ஆன்மா அல்லது பிரம்மமானது ஆழ்நிலைத் தன்மையையும் அருவத் தன்மை (நிர்க்குணம்) ஆகிய இரண்டையும் இயற்கையான உருவம் உள்ள சகுணத தன்மையையும் பிரகிருதி சக்தி தனது படைப்புத் தொழிலாகப் பெற்றுள்ளது.

ஒலி வடிவில் எழும் எந்த ஓசையானாலும் அதுவே குண்டலினி சக்தி.

குண்டலினி சக்தியை திரிபுரை என்றும் அழைக்கிறார்கள். ஏனெனில் அது இடை, பிங்கலை, சுழுமுனை ஆகிய மூன்று நாடிகளிலும் தங்கி இருத்தலினாலேயே யாகும். மூன்று குணங்களுக்கான (சத்துவம், ராஜசம், தாமசம்) விளைவுகளை விளைவிப்பது குண்டலினி சக்தியே.

இச்சை (உள்ளுணர்வு), ஞானம் (பேரறிவு), கிரியை (செயல்) போன்றவைகளாகவும் உயிர்ச்சார உணர்வின் இருவேறு தன்மைகளைப் பெற்றும் (தேஜோ ரூபம்) முக்குணங்களால் நிரப்பப்பட்டும் இருப்பது குண்டலினி சக்தியே.

நால்வகை சப்தங்களை உண்டாக்கும் சக்தியும் (பரா, பஷ்யந்தி, மத்யமா, வைகரி) குண்டலினியே யாகும்.

ஒரு சப்தம் தன் காரண நிலையில் இருக்கும்போது அதற்குப் பராசப்தம் என்று பெயர். அது ஒலிக்கும் தன்மை பெற்று அலை அசைவுகளுக்கு ஆளாகி மூலாதார மையத்தை விட்டுப் பிரிந்து மூலாதாரம் தொடங்கி மணி பூரக சக்கரங்களுக்கு இடையில் நடமாடும் தன்மையை 'பஷ்யந்தி' என்கிறோம்

அதே ஒலி மணி பூரகத்திற்கும் அனாகத சக்கரத்திற்கும் (இதய பாகம்) இடையில் சஞ்சரிப்பதை 'மத்யமா சப்தம்' என்கிறோம்.

இதே போன்ற ஒலிக் கருத்து குரல் வளைக்கும் மூளைக்கும் போய்ச் சேர்ந்து பேசும் மொழியாக ஆகும் போது அதை 'வைகரி' (ஒலி அல்லது சப்தம்) என்கிறோம்.

மூலாதாரத்திலுள்ள குண்டலினி சக்தி எல்லா மையங்களையும் தாங்கிக் கொண்டிருக்கிறது. எல்லா மையங்களுக்கும் தூல வடிவ அமைப்பைத் தருவதும் இந்த சக்தியே. (ஆற்றல்)

இந்த சக்தி தனது திரும்புகால் பிரயாணத்தின்போது ஆக்ஞா சக்கரத்தை அடைந்தவுடன் அது மனத்தளத்துக்

கான சக்தியாக ஆகிறது. சகஸ்ராரத்தை அடையும் போது அதுவே ஞான நிலைக்கான சகதியாக விளங்குகிறது.

குண்டலினி சக்தியே சப்தப் பிரம்மம். எல்லா அட்சரங் களும் அனைத்து மந்திரங்களும அதனால் உருவாக்கப் பட்டவைகளேயாகும். அதன் காரணமாகவே மந்த்ர தேவதை அல்லது மாத்ரிகா என்கிறோம். குண்டலினி சக்தியே உலகாயத உயிர்ச்சார உணர்வும் (ஜகத் சைதன்யம்) விராட உயிர்ச்சார உணர்வும் (அகிலாண்ட பரம ஆன்ம உணர்வு) ஆகும்.

நுட்பத்திலும அதி நுட்பமான பொருளாக இருப்பது குண்டலினி சக்தி. அதுவே படைப்பின் இரகசியத்தையும சுதந்திரத்துக்கான [மோட்சத்திற்கான] வழியையும் வகுத்துத தருகிறது. அவித்மா சக்தி (அறியாமை) வித்யா சக்தி [அறிவு நிலை] ஆகிய இரண்டுமே அதுவாக இருக்கிறது.

குண்டலினி சக்தியே விடுதலையையும் பந்தத்தையும் கொடுக்கிறது. எல்லா பேச்சுகளுக்கும் அதுவே பிறப்பிட மாக உள்ளது. எல்லா உயிர்ப் பொருள்களின் உயிர் மூச்சையும் அதுவே நிர்வகிக்கிறது.

அனைத்து வேதங்களின் [சாத்திரங்கள்] கருப் பொருள்களாகவும் ஓதும் ஒலியாகவும் இருப்பதுவும் அதுவே.

எல்லா உயிர்ப் பொருள்களின் உயிர்ச்சார உணர் வாகவும் பிரம்ம வித்தையாகவும் இருப்பது குண்டலினி சக்தி.

எல்லா உயிர்களிலும் அது சூக்கும நிலையில் உறை கொண்டிருந்தாலும் ஒரு சாதகன் (ஆன்மீகவாதி) சில பயிற்சி முறைகளைக் கையாண்டு குண்டலினி சக்தியை மூலாதார சக்கரத்திலிருந்து உயர் நிலைத் தளங்களுக்கு கொண்டு செல்லாத வரையில் அது தன்னை வெளிக் காட்டிக் கொள்வதில்லை.

ஜீவ ஆன்மாவிலும் பரம ஆன்மாவிலும் சூரிய னாகவும் சந்திரனாகவும் அக்கினியாகவும் மூவகைச் சக்தி ரூபங்களில் இயங்கும் பேராற்றலின் அன்னையாகவும் அவைகளின் பிறப்பிடமாகவும் இருப்பது குண்டலினி சக்தி.

ஆறு சக்கரங்கள் அல்லது மையங்கள்,பல்வேறு ஆற்றல் சக்திகள், மையங்களின் தேவதைகள், சக்திகளின் இரகசியங் கள் ஆகிய எல்லாமே குண்டலினி சக்தி விளைவித்த தோற்றங்களே யன்றி வேறல்ல. இந்த அனைத்து மையங் களாலும் உருவாக்கப்பட்டதே குண்டலினி சக்தியினுடைய உடல்.

முன்னரே கூறியுள்ளது போல மனித உடலிலுள்ள சகஸ்ராரமே சிவத்தின் பீடம். மூலாதார மையமே குண்டலினி சக்தியின் பீடம் இருந்த போதிலும் சிவமும் சக்தியும் வெவ்வேறானவையல்ல. மோட்சம் அல்லது ஆன்ம விடுதலை குண்டலினி சக்தி சகஸ்ராரத்தில் சிவத்தை சந்தித்து ஐக்கியமாகும்போது விளையும் நற்பேறாகும்.

குண்டலினியின் உடல் எட்டு பகுதிகளாக உள்ளது. ஐந்து பூதங்களின் ஐந்து மையங்கள், மன நிலைத் தளத்திற் கான சதா சிவத்தினுடைய உடல் குண்டலினியினுடைய உடல் ஆகியவையே இவைகள்.

குண்டலினியே பிராண சக்தியுமாகும். பிராணன் [உயிர்ச் சக்தி] தனது இயக்க ஓட்டங்களுக்காக குண்டலினி யைச் சார்ந்தே நிற்கிறது. குண்டலினி சக்தியை உறங்கும் சக்தி அல்லது மறைமுக சக்தி என்கிறார்கள். [உண்மையில் இந்த சக்தி உறங்குவதில்லை.] [ஒரு சாதாரண மனிதனுக்கு அதன் இயக்கங்கள் புரியாமலிருப்பதால் அதை மறைந் துள்ள அல்லது உறங்கும் சக்தி என்கிறார்கள்].

மனித உடலில் இந்த சக்தி முக்கியமாக உள்ள இரு வேறு திசைகளில் இயங்குகிறது. ஒன்று கீழ் நோக்கியும் மற்றொன்று மேல் நோக்கியும் உள்ள திசைகளாகும்

உடலுறவு அல்லது சிற்றின்பத்தின் போது அது கீழ் நோக்கி இறங்குகிறது. [மூலாதாரத்தில் உள்ள குண்டலினி சக்தி ஆற்றல் சக்தியை இடையறாது உற்பத்தி செய்த வண்ணம் உள்ளது.]

உற்பத்தியாகும் சக்தியின் ஒரு பகுதியோ அல்லது பாகமோ ஆண்களின் பிறவி உறுப்புகள் உள்ள இடத்தில் எப்போதும் தங்கி இருக்கின்றன. இந்த சக்தியும் இவ்வாறு விளைந்த ஆற்றலுமே சிற்றின்ப இயக்கங்களைச் செய்கிறது. குண்டலினி சக்தியின் ஒரு பகுதி பிறவியுறுப் பின் விதைகள் உள்ள இடத்தில் தங்கி யிருக்கிறது. அது பிறவியுறுப்புக்களை விரியச் செய்து காம ஆசைகளையும் எண்ணங்களையும் தூண்டி விடுகிறது. குண்டலினி சக்தி யின் ஒரு பகுதி பிறவியுறுப்புக் கோளங்களிலிருந்து கொண்டிருப்பதால் அது விரிந்து பெரிதாகிறது. அதை விட்டு உறுப்பின் முனைப்பக்கம் சென்றவுடன் அந்த உறுப்பும் நீளுகிறது. சிற்றின்ப கோளங்களையும் விதை களையும் விந்துவை வெளிப்படுத்தச் செய்வது குண்டலினி சக்தியே.

ஒவ்வொரு முறை சிற்றின்ப நுகர்வின் போதும் வெளிப்படும் விந்துவுடன் சேர்ந்து பெருத்த அளவு குண்டலினி சக்தியின் ஆற்றலும் உடலைவிட்டு வெளியேறி விடுகிறது. அதனாலேயே ஒவ்வொரு முறை கலவிக்குப் பிறகும் இயற்கையாக ஒருவர் களைத்துக் காணப்படுகிறார்.

குண்டலினி சக்தியின் இதே ஆற்றல் சக்தியைக் கட்டுப் படுத்தி நிறுத்தி வைத்தாலும் அல்லது ஒருவர் பிரம்மச் சரியத்தைக் கடைப் பிடித்தாலும் இந்த சக்தி மேல்நோக்கிக் கிளம்புகிறது. அப்போது மனத்தின் ஆற்றலும் உடலின் வலிமை அல்லது சக்தியும் இழக்காத நிலையில் ஒருவர் திடமான உடற்கட்டையும் நெறியான பண்பையும் பெறு கிறார். அப்போதுள்ள அந்த நிலையில் மட்டுமே ஒருவர் தன்னிடத்திலேயே இருக்கும் உண்மையான சக்திகளையும் ஆற்றல்களையும் உணர முடிகிறது. இந்த வலிமையையும்

இதுபோன்ற சக்தியையும் ஒருவர் பெற வேண்டுமாயின் பிரம்மச்சரியம் (கற்பு நெறி) அத்யாவசியமாகிறது.

குண்டலினி சக்தியே பிறப்புறுப்புகளையும் குதத்தையும் கட்டுப்படுத்துகிறது. அதுவே சக்தியே சிறுநீரையும் மலத்தையும் தன் பிடியில் வைத்திருக்கிறது. இதே சக்திதான் உடலின் தட்பவெட்ப நிலைகளைப் பாதுகாக்கிறது. ஒழுங்கான வேலையைச் செய்து கொண்டிருக்கும் நிலையில் மனம் உடல் ஆரோக்கியத்தை பாதுகாப்பதும் இந்த சக்தியே.

ஒழுங்கற்ற நிலையில் வேலைகள் செய்வதும் உணவு பானம் போன்றவைகளில் அலட்சியமாக இருப்பதும், குண்டலினி சக்தியின் முறையான நலன் பாதிக்கக் காரண மாகிறது. இதனால் மனம் உடல் ஆரோக்கியம் பாதித்து விடுகிறது.

சாதாரண மனிதனில் குண்டலினி சக்தி மூலாதார சக்கரத்தில் தங்கியுள்ளது. இந்த சக்கரம் அல்லது மையம் 'மின் இயக்கி சாதனத்துக்கு' ஒப்பானதாகும். 'மின் இயக்கி சாதனம்' எப்படி மின்சாரத்தை இடைவிடாது உற்பத்தி செய்து பல்வேறு மின்சாரக் கூடங்களுக்கு அனுப்புகிறதோ அதே போல குண்டலினி சக்தி மூலாதார சக்கரத்திலுள்ள நாடி சக்தி ஓட்டத்தை உற்பத்தி செய்து மனத்திற்கும், பல்வேறு இயக்கங்களுக்கான உடலின் பல்வேறு பாகங் களுக்கும் அனுப்புகிறது.

மூலாதாரத்திலுள்ள குண்டலினி சக்தியிலிருந்தே எல்லாவகையான உடலின் இயக்கங்களுக்கும் தேவையான சக்தியைப் பெறுகின்றன.

ஒரு மனிதன் உரக்கப் பேசும் போதோ அல்லது கூப்பிடும் போதோ முதலில் அவன் குதத்தைச் சுருக்கு கிறான் தன்னிச்சையாகவே மூச்சை உள்ளிழுத்து நிறுத்து கிறான். குண்டலினி சக்தியிலிருந்து ஆற்றல் சக்தியை மேலுக்கு எடுத்துச்சென்ற பின்னர் உரக்கக் கூப்பிடுகிறான்.

முதலில் ஒருவன் சக்தியை எடுத்துக் கொண்டதும் உரக்கக் கூப்பிடுவதற்குத் தேவையான சக்தியை குதமையத்திலிருந்து (மூலாதாரம்) பெறுகிறான்.

ஒருவன் பளுவைத் தூக்க வேண்டுமாயின் தன் குதத்தைச் சுருக்கி மூச்சைத் தானாகவே உள்ளுக்கிழுத்து நிறுத்தி மூலாதார மையத்திலிருந்து சக்தியை மேலுக்கு ஏற்றிய பிறகு பளுவைத் தூக்குகிறான்.

பந்தையோ அல்லது கல்லையோ ஒருவன் எறியும் போது தன் குதத்தைச் சுருக்கி, தானாகவே மூச்சை உள்ளுக் கிழுத்து நிறுத்தி மூலாதார மையத்திலிருந்து சக்தியை (மூலாதார மையத்தின் குண்டலினி சக்தி) மேலுக்கு ஏற்றிய பிறகுதான் அந்தப் பந்தையோ அல்லது கல்லையோ எறிகிறான்.

ஒருவன் ஓடவோ அல்லது வேகமாக நடக்கவோ வேண்டுமாயின் அவன் தன் குதத்தைச் சுருக்கி மூச்சை உள்ளடக்குகிறான். அல்லது தானாகவே ஏற்படும் நிதான மான மூச்சு விடும் நிலைமைக்கு ஆளாகிறான். பிறகு மூலாதாரத்திலுள்ள குண்டலினி சக்தியின் மையமே மனம், புலன்கள், உடல் ஆகியவற்றின் பலதரப்பட்ட செய்கைகளுக்காகத் தேவைப்பட்ட சக்தியை வினியோகிக் கிறது.

எளிய முயற்சியும் ஆழ்ந்த கவனமும் மேற்கொண் டால் இது போன்ற உண்மைகளை ஒருவர் கண்டு கொள்ள லாம். குதத்தைச் சுருக்கி ஒவ்வொரு உடல் இயக்கத்தின் போதும் சக்தியை மேலுக்குக் கிளப்பிக் கொண்டு வருவதை கண் கூடாகக் காணமுடியும். ஒரு குழந்தை அழும் போதும் ஒரு நாய் குலைக்கும் போதும் ஒரு காளை கத்தும் போதும் இது போன்ற செய்கைகளின் போதும் இந்த உண்மையை நேரில் காண முடியும். அழுவதற்கோ அல்லது உரக்கக் கத்துவதற்கோ முன்பாக ஒரு குழந்தையின் குதம் முதலில் சுருங்குகிறது. சக்தியை மேலுக்குக் கிளப்பி அதன் பிறகே அது அழுகிறது! உரக்கக் கத்துகிறது.

ஒரு நாய் குரைக்கும்போது அது குதத்தைச் சுருக்கி சக்தியைத் தலைப்பக்கமாக எடுத்துச் சென்ற பிறகே குரைக்க முடிகிறது.

காளை கதறும் போதும் அது தன் குதத்தைச் சுருக்கி தன் தலைப்பக்கமாகச் சக்தியை எடுத்துச் சென்ற பிறகே கக்க முடிகிறது.

ஆகவே ஒவ்வொரு உடல் இயக்கத்துக்கும் ஒருவன் குதமையத்திலிருந்தே (மூலாதாரம்) சக்தியை எடுக்கிறான்.

ஒவ்வொரு மனத்தின் செய்கைக்கும் கூட குண்டலினி சக்தியிலிருந்தே ஒருவன் ஆற்றலைப் பெறுகிறான்.

ஆனால் குண்டலினி சக்தியைப் பற்றிய செயல் முறையைப் புரிந்து கொள்வதற்கும் மனச் செய்கைக்கும் தேவைப்படும் சக்தியைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கும் உள்முக ஆய்வு மிகவும் தேவைப்படுகிறது.

உண்மையிலேயே மின்சாரக் கூடத்திலிருந்து மின் விளக்குகள் மின்சாரத்தைப் பெறுவது போலவும் மின்சார கூடம் தனக்கான மின்சாரத்தை மின் இயக்கி சாதனத்தி லிருந்து பெறுவது போன்றும் புலன்கள் அவைகளின் இயக்கங்களுக்குத தேவையான சக்தியை மனத்திலிருந்து பெறுகின்றன. மனம் புலன்களை இயக்குகின்றன என்றும் சொல்லலாம.

மனமானது அதற்குப் பதிலாக மின்சாரக் கூடமாகவே இருந்து கொண்டு தேவைப்பட்ட மின்சக்தியை மின் இயக்கி சாதனத்திலிருந்து பெறுகின்றது. அது மூலாதாரத்திலுள்ள குண்டலினி சக்தியிலிருந்து ஆற்றல் சக்தியைப் பெறுகிறது. அவ்வாறு பெற்ற சக்தியை வைத்துக் கொண்டு எல்லா புலன்களையும் உடலையும் இயக்குகிறது. அனைத்து மனோ உடல் செய்கைகளான ஆசைப்படுதல், உள்ளத்தால் நினைத்தல், எண்ணம் கொள்ளுதல், பேசுதல், சாப்பிடுதல், அருந்துதல் போன்றவைகளும், ஒருவர் உட்கொள்ளும் உணவு பானங்களின் ஜீரண இயக்கமும், அதை மலம்

சிறுநீர் இரத்தம் சதை கொழுப்பு எலும்பு சதைப் பற்று விந்து போன்றவைகளும் உடல் செய்கைகளான நடத்தல் ஓடுதல், குதித்தல், எழுதுதல், அடித்தல் போன்றவைகளும் ஒருவர் உட்கொள்ளும் உணவு பானங்களின் ஜீரண இயக்கமும், மலம் சிறுநீர் இரத்தம் சதைகொழுப்பு எலும்பு சதைப்பற்று விந்து போன்றவைகளும் தமது செய்கை களுக்கான ஆற்றல் குண்டலினி சக்தியிலிருந்தே பெறு கின்றன. ஒவ்வொரு மனோ உடல் செய்கைக்கும் குண்டலினி சக்தி உற்பத்தி செய்து தரும் ஆற்றலையே ஒருவர் உபயோகிக்கிறார். இதிலிருந்து ஒருவர் செய்யும் ஒவ்வொரு மனோ உடல் செய்கையினால் குண்டலினி சக்தி உற்பத்தி செய்த ஆற்றலில் ஒரு பகுதியை வீணாக்குகிறான் என்பது தெரிகிறது.

ஆனால் இவ்வாறுள்ள ஒவ்வொரு மனோ உடல் செய்கைகள் அனைத்திலும் குண்டலினி சக்தி விளைவித்த ஆற்றலின் பெரும்பகுதியை வீணடிப்பது உடலுறவே யாகும்.

உடலுறவு போகங்களின் போது விந்து சக்தி வீணாவது மட்டும் அல்ல. குண்டலினி சக்தியினால் உற்பத்தி செய்யப் பட்ட பெருமளவு ஆற்றல் சக்தியும் விந்துவுடன் கலந்து வெளியேறி விடுகிறது. ஒருமுறை உடலுறவினால் வீணாக்கப்படும் சக்தி இருபத்தி நான்கு மணிநேர ஆழ்ந்த படிப்பினால் இழக்கப்படும் சக்திக்கும் எழுபத்திரண்டு மணிநேர உடலுழைப்பின் மூலம் இழக்கும் சக்திக்கும் ஒப்பானது. (ஆசிரியரின் புத்தகமான சாந்தி—சக்தி—நீண்ட ஆயுள் என்ற நூலில் பார்க்கவும்) சிற்றின்ப போகங்களினால் ஒருவர் ஈடு செய்ய முடியாத இழப்பை அடைகிறார்.

இந்த ஒரு சில உண்மைகளை நான் சொல்லிவிட்டு ஒவ்வொருவரும் அதை ஆராயட்டும், அந்த உண்மை களிலுள்ள மதிப்பை எடைபோட்டுக் கொள்ளட்டும் என்ற அளவில் அவர்களுக்கே வாய்ப்பைத் தந்து விடுகிறேன்.

உயிருள்ள சாதாரண ஒரு ஆணோ அல்லது பெண்ணோ தங்கள் மனோ உடல் இயக்கங்களை தன்னிச்சையாக நடப்பதாகவே நினைக்கிறார்கள். இவர்களுடைய செய்கைகள் முழுக்க முழுக்க அவர்களுடைய கவனத்திலிருந்து தப்பி விடுகின்றன.

குண்டலினி சக்தியின் ஆற்றலின் இயக்கங்கள் எவ்வாறு வேலை செய்கின்றன என்பது பலருக்குத் தெரியாது. அது எங்கிருந்து புறப்படுகிறது [குண்டலினி சக்தி] எப்படி பல தரப்பட்ட மனோ உடல் இயக்கங்களுக்கு ஆற்றலை விநியோகிக்கிறது என்பதெல்லாம் புரியாது. சிறிதளவு கவனத்துடன் கூடிய உள்முக ஆய்வை மேற்கொண்டாலே இதற்கான விவரங்களை எல்லாம் தெளிவாகத் தெரிந்து கொள்ள இயலும்.

6. குண்டலினி சக்தி எவ்வாறு மேலெழுகிறது?

எச்சரிக்கை :

[இந்தப் பொருளைக் குறித்து யாரும் இதுவரை அறிநதிராத முதல்தரமான கருத்தை வெளியிடுவதே இந்த புத்தகத்தின் தலையாய நோக்கம். 'நீங்களே செய்து பார்ககலாம்' என்ற பொருளில் எழுதப்படுவது அல்ல இது. சரியான வழிகாடடி இல்லாமல் இந்த 'யோகத்தைப் பயின்றால் கண்டிபபாக தோல்வியில் கொண்டு போய் விடும். அதனால் ஒருவருடைய உடலாரோக்கியம் கெடும. மனேதிடமும கூட சீரழிந்து விடக்கூடிய ஆபத்தும் ஏற்படும். ஆதலின் இந்தப் புத்தகத்தில் கொடுத்துள்ள பயிற்சிகளில் வாசகர்கள் ஏதாவதொன்றைச் சாதகம் செய்ய வேண்டுமாயினும் அதற்குத் தக்க வழிகாட்டி (உண்மையான குரு) கிடைக்காத வரைக்கும் செய்ய லாகாது.]

இதற்கு முன்னுள்ள ஒரு அத்தியாயத்தில் சிவமும் சக்தியும் ஒன்றே எனக் கூறியுள்ளோம். ஒரு நாணயத்தின் இரு புறங்களைப் போன்றதே அது. சிவம் எங்குள்ளதோ அங்கே சக்தியுமுள்ளது. சக்தி இருக்குமிடத்தில் சிவம் இருக்கிறது. இத்தன்மையினால் அவைகள் ஒன்றையொன்று பிரிக்க முடியாதவை.

ஒரு மனித உடலில் மேலான பரம ஆன்மா இருக்குமிடம் சகஸ்ராரம் இந்த இடத்தில் சக்தியும் அந்த பரம ஆன்மாவில் ஒன்றியுள்ளது. ஆனால் சக்தி அதிலிருந்து பிரிந்து பரிணமிக்கிறது. அல்லது பரிணாம வளர்ச்சி பெருகிறது. அது படிப்படியாகக் கீழுக்கு இறங்கி வரும்போது கொஞ்சம் கொஞ்சமாகத் தூல நிலையை அடைந்து கொண்டே வருகிறது.

சகஸ்ராரத்திலிருந்து கீழிறங்கும் 'சக்தி' ஆக்ஞா சக்கரத்தை அடைந்தவுடன் அங்கே 'மனோதத்துவத்தை'ப் பரிணமிக்கிறது. இந்த இடத்தில் தூல வடிவம் பெறுகிறது.

விசுத்தி சக்கரத்தை அடையும்போது மேலும் அதிக தூல நிலையைப் பெறுகிறது. அதையே 'ஆகாச தத்துவம்' என்கிறோம்.

அங்கிருந்து அனாகதத்துக்குக் கீழிறங்கி வந்தவுடன் 'காற்று தத்துவத்தை' வெளிப் படுத்தி மேலும் அதிக தூல பரிணாமத்தைப் பெறுகிறது.

அனாகதத்திலிருந்து மணிபூரக சக்கரத்துக்கு இறங்கி வந்து அங்கே அதைவிட அதிக பரிணாம தூல நிலையை அடைகிறது. இந்த இடத்தில் அக்கினி தத்துவத்தை பரிணமிக்கிறது.

சுவாதிட்டான சக்கரத்தை அடைந்தவுடன் மேற் கூறிய நிலைகளைவிட மிகவும் அதிக அளவு தூல நிலையைப் பெற்று 'நீர் தத்துவத்தை' விளைவிக்கிறது. அந்த சக்தி மூலாதார மையத்தை அடைந்ததும் பூமி தத்துவத்தின் பரிணாமம் பெறுகிறது. இங்கே அது தூல வடிவத்துடனேயே தங்கி விடுகிறது. ஆயினும இங்குள்ள சக்தியின் தூலநிலை சாதாரண ஜடப்பொருளைப் போன்றதல்ல. அதை விட மிகமிக நுட்பமான சூக்கும நிலையிலிருப்பது. அதனால் இது நமது கண்களின் பார்வைக்குப் புலப்படுவதில்லை. மிகவும் நுட்பமான

கருவிகளைக் கொண்டும் பார்க்க முடியாத நிலையிலுள்ளது அது. ஆனால் இதை தூய்மையான சூக்குமத் தன்மை பெற்ற மனத்தைக கொண்டு பார்க்க முடியும்— உணரவும முடியும்.

சகஸ்ராரதனதை விட்டிறங்கி மனம, ஆகாசம, காற்று, தீ, நீர், பூமி ஆகிய தத்துவங்களைப் படைத்த பிறகு இந்த சக்தி பூமி தத்துவத்தில் 'மின் இயக்கி சக்தி, வடிவில் தங்கியுள்ளது. மேலும் அங்கிருநது கொண்டு ஆற்றல் சக்தியைத் தொடர்ந்து உற்பத்தி செய்கிறது. அந்த ஆற்றல் சக்தியைக் கொண்டு ஒரு மனிதனுக்குத் தேவை யான எல்லா மனோ உடல் இயக்கங்களுக்கும் ஆதரவு அளிக்கிறது. ஆனால் சக்தியின் நிலையான மையம் என்னமோ எப்போதும சகஸ்ராரத்தில்தான் நிலைத்திருக் கின்றது.

சக்தி மீண்டும் உள்முகமாகச் செல்லத் தொடங்கும போது அல்லது சக்தி, மேல்நோக்கி ஏறும போது 'பூமி தத்துவம்' 'நீர்த் தததுவத்தில்' கரைந்து விடுகிறது. அதாவது மனத்தை இயக்கும் பூமி தத்துவததின் செய்கைகளும பாதிபபுகளும் நின்று போய் சுவாதிட்டான சக்கரத்திலுள்ள தீவிர கதி படைத்த செய்கைகள் அல்லது ஆற்றல்கள் மனத்தை இயக்கத் துவங்குகின்றன.

'சகதி'யானது சுவாதிட்டானததை விடடு மணிபூரக சக்கரத்தை அடையும்போது சுவாதிட்டான சக்கரத்தின் ஆற்றல்கள் அனைத்தும நின்று விடுகின்றன. மணிபூரக சக்கரத்தின் வேக இயக்கங்கள் மனத்தில் நின்று வேலை செய்கின்றன.

அதே ரீதியில் மணிபூரக சக்கரத்தை விட்டுச் சென்றதும், மணிபூரகத்தில் இயங்கும் ஆற்றல் சக்திகள் அனைத்தும நின்று போய் அனாகத சக்கரத்தில் உள்ள ஆற்றல் சக்திகள் மனத்தை இயக்குகின்றன.

குண்டலினி சக்தி அனாகதத்தை விட்டு விசுத்தி சக்கரத்தில் குடியேறியதும் அனாகத சக்கரத்தின் ஆற்றல் இயக்கங்கள் அனைத்தும நின்றுபோய் விசுத்தி சக்கரத்தின் சக்திக் கதிர் இயக்கங்கள் மனத்தை இயக்குகின்றன.

சக்தியானது விசுத்தி சக்கரத்தை விட்டு ஆக்ஞா சக்கரத்தில் அமர்ந்ததும் விசுத்தி சக்கர ஆற்றல் சக்திகள் நின்று போய் ஆக்ஞா சக்கரத்திலுள்ள ஆற்றல் சக்திகள் மனத்தை இயக்குகின்றன.

ஆக்ஞா சக்கரத்தை விட்டு சகஸ்ராரத்திற்கு ஏறிச் சென்றவுடன் குண்டலினி சக்தி, ஆறு மையங்களின் ஆற்றல் சக்திகளோடு மேலான பரம ஆன்மாவில் கரைந்து விடுகின்றது. இந்த இடத்தில் அது பரம ஆன்மாவில் ஒன்றி விடுகிறது. இதுவே லயக்கிரமம். (இதுவே அகமுகம் பெறும் ஆன்மலய விளக்கம்.)

குண்டலினி சக்தியின் உடல் ஆறு மையங்களாகும். அவைகளில் பல்வேறு சக்தி ஆற்றல்கள் ஆகியவற்றால் உருவாக்கப்பட்டிருக்கிறது. சகஸ்ராரத்திலிருந்து சக்தி கீழிறங்கி வரும்போது பலதரப்பட்ட சக்கரங்களை உருவாக்கிக் கொண்டு தூல வடிவத் தன்மையிலும் அதிகரித்துக் கொண்டே வருகிறது. அப்போது அந்த சகதி ஒவ்வொரு மையத்திலும் குறிப்பிட்ட தனித்தனி ஆற்றல்களை விடுவித்துக் கொண்டே இறங்குகிறது. அந்த ஆற்றல்கள் அல்லது இயக்கங்கள் பல்வேறு மையங்களிலும் அவைகளுக்கான சூக்கும காரண உருவங்களில் தங்கி விடுகின்றன.

குண்டலினி சக்தி பரிணாம வளர்ச்சி பெற்று மூலாதாரத்திலுள்ள பூமி தத்துவத்தை அடையும்போது அது அதிக பரிமாணமுள்ள தூல வடிவம் பெறுகிறது. அதனால்தான் மேல்நிலை மையங்களில் அல்லது சக்கரங் களில் தான் பெற்றிருந்த அனைத்து சக்திகளையும் இழந்து விடுகிறது.

மாறாக இதே சகதி மேலேறிச் செல்லும்போது அல்லது தனது திரும்புகால் பயணத்தின்போது மேலும் மேலும் நுட்பமாகி சூக்கும நிலையைப் பெற்றுக் கொண்டே வருகிறது. சூக்குமத் தன்மை அதிகமாகிக் கொண்டே வருகின்றபோது தான் கீழ்நோக்கி வரும்போது ஒவ்வொரு சக்கரத்திலும் விட்டுக் கொண்டே வந்த இழந்த சக்திகளை மீண்டும் திரட்டிக் கொண்டே செல்கிறது. இதையே யோகிகள் சித்தாடல் சக்திகளைப் பெற்று விட்டனர் என்று கூறுகிறோம்.

அவைகள் அனைத்துமே குண்டலினி சக்தி தன்னுள் அடககியுள்ள ஆற்றல்களும் அல்லது இயற்கையான தன்மைகளும் ஆகும். அது கீழிறங்கும்போது விட்டுக் கொண்டே சென்ற சக்திகளை மேலேறும்போது மீண்டும் எடுத்துக் கொண்டே செல்கின்றன.

இநத சக்திகளெல்லாம் சாதாரண நிலையில் உள்ளவர்களுக்கும் இந்த உலகத்துக்கும் அசாதாரணமானவைகளாகத் தெரிவதால் இதைப் பற்றிப் புரிந்து கொள்ளாதிருக்கும் மனிதர்களுக்கு இவைகள் அற்புத ஆற்றல்களாக விளங்குவதில் ஆச்சரியமில்லை.

எல்லா சித்தாடல் சக்திகளுமே குண்டலினி சக்தி கீழ்மட்ட மையமான மூலாதாரத்தில் தங்கியிருக்கும்வரை ஒரு மனிதனின் பல்வேறு மையங்களில் சூக்கும நிலையில் அல்லது வெளிக்காட்டிக் கொள்ளாத அமைப்பில் தங்கியுள்ளன. ஆனால் குண்டலினி சக்தி மையத்துக்கு மையம் மேலேறும்போது இந்த விபரீத சக்திகள் செயல்படத் தொடங்குகின்றன. வெவ்வேறு சக்கரங்களில் வெவ்வேறு விதமான இரகசிய ஆற்றல்களை ஒருவன் வெளிக்காட்டுகிறான்.

எந்த உயிரிலும் குண்டலினி சக்தி எப்போதும் உறங்குவதே கிடையாது என்று முன்னரே விவரித்துள்ளோம். அது எப்போதும் சுறுசுறுப்பாகவே இருக்

கிறது. ஆனால் சாதாரண நிலையில் அதன் செய்கைகள் சரிவரப் புரிவதில்லை.

நாம், சக்தி இரண்டு முக்கிய திசைகளில் மேல் நோக்கியும் கீழ் நோக்கியும் இயங்குகிறது என்பதையும் முன்பே பார்த்தோம். பெரும்பாலானவர்களிடம் எந்த விதமான முயற்சியும் சிரமமும் இல்லாமலேயே சுலபமாக அது கீழ் நோக்கி இறங்குகிறது.

ஒரு சாதாரண மனிதனில் இன்பக் கேளிக்கைகள், உடலுறவுகள் போன்றவைகளால் கீழ்நோக்கி இறங்கும் தன்மை சர்வ சாதாரணமாகி விட்டது. காமக் களியாட்டங்கள் மூலமாக சக்தி எப்போதும் கீழ்நோக்கியே இறங்கிச் செல்வதால் குண்டலினி சக்தி உயர்நிலைத் தளங்களுக்கு முழுமையாக ஏறிச் செல்வது என்பது முடியாமலேயே போய்விடும். அது போன்ற நிலைகளில் சக்தியின் இயக்கங்களை ஒருவர் சரிவரப் புரிந்து கொள்ளாமல் போகக் கூடும். உடலிலும் மனத்திலும் நல்ல ஆற்றலும் வலிவும் அப்படிப்பட்டவர்களுக்குக் கிடைக்கவே கிடைக்காது. அது முடியவே முடியாது.

குண்டலினி சக்தி எப்போதும் கீழ் நோக்கியே இறங்கியபடியேயுள்ள நிலையைப் பெற்ற ஒருவன் மிகவும் பலவீனனாகக் காண்கிறான். அவன் நினைவின்மை, மந்தபுத்தி, கட்டுப்படுத்த முடியாத சஞ்சல மனம் உடையவனாக இருப்பான். இது போன்றவர்கள் மிருகங்களைவிட எவ்விதத்திலும் உயர்வானவர்கள் அல்ல!

மிருகங்களுக்கு வாழ்க்கையில் உயர்ந்த குறிக்கோள்கள் இல்லாமற்போனாலும் உயிர் வாழ்வதற்கான வழிமுறைகளைத் தேடிக் கொள்கிறது.

இவர்களுடைய எண்ணமெல்லாம் உண்பதிலும் குடிப்பதிலும், களியாட்டத்திலுமே குறியாக இருக்கிறது. அவர்களிடம் தர்மத்தைப் பற்றிய (நேர்மை) எண்ணமே எழுவதில்லை.

அவர்கள் அறிவிலிகளாகவே இருக்கிறார்கள். உயர்ந்த வாழ்க்கையின் இலட்சியங்களைப் பெறவோ, அடையவோ விரும்புவதே இல்லை.

குண்டலினி சக்தி கீழ் மட்ட மையத்தில் மூலாதார சக்கரத்தில் தங்கியிருக்கும்போது ஒருவன் முழுக்க முழுக்க உலக போக விஷயங்களையே தெரிந்து கொண்டிருக்கிறான். அவனுடைய முடிவான இலட்சியம், குறிக்கோள் அனைத்துமே உணவு, தூக்கம், காமம் ஆகிய மூன்றையும் அடைந்து விட்டால் போதும் என்கிற நிலைதான். இம்மூன்று மட்டுமேதான் அவன் வாழ்க்கையில் ஆதிக்கம் பெறுகின்றன. அவனுடைய எண்ணம், ஆசை, உழைப்பு ஆகிய எல்லாமே இந்த மூன்றையும் அடைந்து விட்டாலே போதும் என்பதுதான்

''நான்'' 'என்னுடையது' என்ற நினைப்பும் தன்னலத் தன்மை, தன்னல எண்ணங்கள், அயோக்கியத் தன்மை, பொய் புரட்டுகள், காமம், கோபம், பேராசை, வெறுப்பு போன்றவைகள் அவனிடம் தலை தூக்கி நிற்கும். குண்டலினி சக்தி மூலாதார மையத்தில் தங்கியிருக்கும் வரைக்கும் நேர்மையைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டுமென்ற விடா முயற்சியை மேற்கொண்டாலும் அவனை அது வழுக்கி விட்டுக் கொண்டே இருக்கும்.

இதனால் நாம் முயல வேண்டுவது எல்லாம் குண்டலினி சக்தியின் ஆற்றல் இயக்கத்தைக் கீழ்நோக்கி வராமல் தடுத்து நிறுத்தி, அந்த சக்தியை மேல்நிலைத் தளங்கள் அல்லது மையங்களுக்கு உயர்ந்து போகச் செய்ய வேண்டும். இதுவே குண்டலினி சக்தியை விழித்தெழச் செய்வது என்பதாகும். இந்த தடுத்து நிறுத்தும் செய்கையும் குண்டலினி சக்தியை மேல்நோக்கி கிளப்பிச் செல்லும் செயலும் பெருத்த சாதனையாகும். அது சுலபமானது அல்ல. ஓரிரண்டு நாட்கள் அல்லது மாதங்களில் செய்யக் கூடியது அல்ல. பல ஆண்டுகள் உறுதியையும் விடா முயற்சியையும் மேற்கொண்டு செய்து

முடிக்க வேண்டிய ஒன்று ஆகும். ஆயுள் பூராவும் போராட வேண்டியதாகவும் இருக்கக் கூடும்.

குண்டலினி சக்தியை மேல்நிலைத் தளங்களுக்கு எடுத்துச் செல்லும் முயற்சியை ஒரு மலையிலிருந்து இறங்கும் நீர்வீழ்ச்சியை அதன் பிறப்பிடமான சமநிலை பூமிக்கு எடுத்துச் செல்வதற்கு ஒப்பாகும். எந்தவிதத்திலும் ஒருவர் இதைச் செய்தேயாக வேண்டும். இதை விட்டால் வேறு வழியில்லை. இதற்கு மாற்று வழியும் கிடையாது. எல்லா சிரமங்களுக்கும் ஈடுகொடுக்க தன்னைத் தயார் படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். இவற்றை எல்லாம் நினைத்து பயப்படுவதுங் கூடாது. உண்மையான உறுதி யான முயற்சியைத் தளராமல் ஓருவர் மேற்கொள்வா ரானால் அவர் வெற்றியைப் பெறுவது நிச்சயம்.

ஆன்மீகப் பாதை மிகவும் நீளமானது. களைப்பைத் தரக்கூடியது. வெறுப்பை உண்டாக்கக் கூடியது. செல்லும் வழியெல்லாம் பல படுகுழிகளும் அபாயங்களும் இருக் கின்றன. எந்த நேரத்திலும் ஒருவர் அலைகளில் சிக்கிக் கொள்ள நேரிடும். இது போன்ற அற்ப வீழ்ச்சிகளாலும் தோல்விகளாலும் ஒருவர் நம்பிக்கையை இழக்கக் கூடாது. சலிப்படையவுங் கூடாது சிறிதுகூட இவைகள் தலை காட்டவே கூடாது. ஒவ்வொரு முறை தோல்வியின் போதும் புதிய உற்சாகத்தை வரவழைத்துக் கொண்டு எடுத்த காரியத்தை வைர நெஞ்சத்துடன் மீண்டும் துவங்க வேண்டும். அதற்குப் பின்னரே வெற்றி தேவதை அவனை ஆசி வழங்கி ஆட்கொள்ளும். இதனாலேயே பலவீனமான வனுக்கு மதத்துறையில் இடமே கிடையாது என்று சொல்லப் படுகிறது துணிவும் வலிவும் மிக்க ஒருவனால் மட்டுமே சமயநெறித் துறையில் வெற்றி நடை போட முடியும்.

ஒருவர் அசாத்யப் பொறுமையும் விடாமுயற்சியும் கடைப்பிடித்து எடுத்த காரியத்தை செய்து கொண்டு போக வேண்டும். தன் இலட்சியத்தையே தனது குறியாகக்

கொள்ளவேண்டும். தனது குறிக்கோளிலும் அதைக் கொண்டு செல்ல வேண்டிய பாதையிலும் தன் கவனத்தைப் பதித்து தன் முயற்சியைப பற்றிக் கொள்ள வேண்டும். அத்தகையவனுக்கு மட்டுமே வெற்றி கிட்டும். வேறு எவனுக்கும் கிட்டாது.

குண்டலினி சக்தி மூலாதார சக்கரத்தில் தங்கியிருக்கும் வரை உலக இன்பங்களிலேயே ஒருவர் தீவிரமாக முழுக்க முழுக்க ஈடுபட்டு விடுகிறார். அவரிடம் சுழுமுனை நாடியின் வழி அல்லது மூலாதாரத்திலுள்ள சுழுமுனை நாடியின் வாய்ப்புறம மூடிக்கொண்டிருக்கிறது. சுழுமுனை நாடியின் எல்லா இயக்கங்களும் தன்மைகளும் அத்தகைய நிலையில் பட்டும் படாமலும் இருக்கிறது. குண்டலினி சக்தியின் உள்ளிழுத்து வெளி விடும் நாடி ஓட்டங்கள் இடை, பிங்கலை நாடிகள் மூலமாகவே தொடர்ந்து போய் வந்து கொண்டிருக்கின்றன. ஆனால் ஒருவர் ஆன்மீகப் பயிற்சிகளையோ அல்லது யோகத்தையோ செய்பவராக இருந்து பிரம்மச் சரியத்தையும் (கற்பொழுக்க நெறி) கடைப் பிடிப்பாரானால் அவரிடமுள்ள சுழுமுனைப் பாதையின் வாய் திறந்த நிலையில் இருக்கும்.

குண்டலினி நாடியோட்டங்கள் சிறிது சிறிதாக சுழுமுனை நாடிப் பாதையின் திறந்த வாய்க்குள் புகுந்து ஓடத் துவங்கும். யோகப் பயிற்சி மிகவும் தீவிரமாக மேற்கொள்ளப்படும் நிலையில் சுழுமுனைக் கால்வாயில் குண்டலினி சக்தி முழுவதும் உட்சென்று மேல் நிலைத் தளங்களுக்கு ஏறிப்போகின்றன. மாறாக ஆன்மீகப் பயிற்சி மிகவும மெத்தனமாக இருப்பின் அது பகுதி அளவு மட்டுமே மேலெழுகிறது. குண்டலினி சக்தி மேற்கொள்ளும் தீவிர முயற்சி அல்லது மனத்தின் ஆழ்நிலை ஈடுபாடு மூலமாக முழு அளவில் மேல் நிலைக்குப் போகிறது. அதற்கான பயிற்சிகள் பலவாகும்.

அவைகள் கீழ்வருவன :-

1. மந்திர ஜபம்.

2. தவம்.

3. ஆழ்ந்து படிப்பதில் அல்லது ஏதாவதொரு ஆராய்ச்சியில் லயித்து இருத்தல்.

4. ஆழ்ந்த ஈடுபாட்டுடன் பாடும் பக்திப்பாடல்கள் அல்லது கீர்த்தனங்கள்.

5. ஞான யோகம்.

6. கர்ம யோகம்.

7. முத்திரைகள் மூச்சுப் பயிற்சிகள்.

8. சக்தி— சலான்.

9. ஆழ்ந்த துக்கம்.

10. மகான்களின் ஆசிகள் மூலமாக.

11. பிராணாயாமம் மூலமாக.

1. மந்திரஜபம் (ஒரு குறிப்பிட்ட தேவன் அல்லது தேவியின் பெயரை உச்சரித்தல்)

பிரம்மம் அதன் சக்தி அல்லது பரசிவமும் பராசக்தியும் அசைவற்றதும் (நிஷ்பந்தா) ஒலியற்றதும் (நிசப்த) ஆகும்.

ஒரு மந்திர உச்சரிப்பின் முதல் தோற்ற நிலை நாதம் ஆகும் நாதம் பெருகி அல்லது அது தூல நிலை பெறும் போது "பிந்து" என அழைக்கப்படுகிறது. பிந்துவிலிருந்து பீஜம் தோன்றுகிறது. ஒரு பொருளின் இயற்கையான பெயர் பீஜம். அதாவது யோகியர் மனத்திற்கு (தூய்மையும் சூக்குமமும் ஆன மனம்) முதல் காரண அழுத்த ஒலியாக கேட்கப்பட்ட ஒலியே இது. சப்த ரூபமான மந்திரம் அட்சரங்களை அல்லது மாத்திரைகளை உடையதாகும்.

நாத ரூபத்திலிருந்து பிறந்தது மந்திரம். அந்த நாதமே பிரம்ம சக்தியின் படைப்புக் கூறான கிரியா சக்தியாகும். (படைப்புக்கான ஆற்றல்) இந்த கிரியா சக்தி உன்னத நாதமாகும். (பராநாதம்) இந்த பாரசக்தியிலிருந்து நாதமும் பிந்துவும் தோன்றுகிறது. விண்வெளி உயிர்ச்

சாரத்தில் கருத்துக்கு எட்டக்கூடிய முதல் அசைவு நாதம். அது உயர்ந்து உயர்ந்து சப்தப் பிரம்மமாகிறது. (ஒலி ரூபமான பிரம்மம்) இந்த ஒலியிலிருந்தே எல்லா கருத்துக்களும் மொழிகளும் சுவரங்களும் வெளிப்பட்டு இவைகளுக்கான கருத்து வடிவங்களாக வார்த்தைகளும் அதை விளக்கும் பொருள்களும் தோன்றுகின்றன. சப்தத்தின் (ஒலியின்) அதி சூக்குமமான ஒரு கூறு நாதமாகும்.

பிரம்மம் அதன் ஆழ்ந்த அமைப்பில் மாறுவதில்லை. ஆனால் அது சக்தியாக வெளிப்பட்டு வரும் போது மாற்றங்களைப் பெறுகின்றது. பிரம்மத்தின் பிரகிருதி சக்தியிலிருந்து படைப்புக்கான ஊக்கம் உந்தும்போது சக்தி நாதமாக ஒலிக்கிறது. பின்னர் அது பிந்து வடிவம் பெறுகிறது. அந்த நிலையில்தான் எல்லா சொற்களும் உலகங்களும் தோன்றுகின்றன.

மந்திரமென்பது இயற்கையில் உருவாகி வந்த சப்தம் (ஒலி). அது ஒருவருடைய இஷ்ட தேவதையின் குறிப்பிட்ட நாமம். ஒருவர் விரும்பி ஈடுபாடு கொண்டு அதையே உயரிய ஒன்றாக ஏற்றுக் கொண்ட, தம்மால் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட தேவன் அல்லது தேவியின் உருவிலான தெய்வமாகும் அது.

'ஒன்றே கடவுள்' என்பதில் ஐயமில்லை. அவருக்கென்ற ஒரு தனி உருவமோ அமைப்போ கிடையாது. அவர் எல்லையற்றவர். இருப்பினும் அவர் தன்னை பல்வேறு பெயர்களாலும் உருவங்களாலும் தன் பக்தர்களின் வெறுப்புக்கும் போக்கிற்கும் தகுந்த வகையில் காட்சியளிக்கிறார். ஆழ்ந்த பக்தி அல்லது ஈடுபாட்டு உணர்ச்சிகள் உடையவர்கள் கடவுளைக் குறிப்பிட்ட வடிவங்களில் தெய்வங்களாகவும் தேவியர்களாகவும் வழிபடுகிறார்கள். அவ்வாறு தேர்ந்தெடுத்த தெய்வம் அல்லது தேவியே ஒருவருடைய இஷ்ட தேவதையாகிறது. அதற்கான பெயரே இஷ்டமந்திரமாகிறது. ஒரு சீடனுடைய ஆன்ம வளர்ச்சிக்காகவும் அவன் விருப்பத்திற்கு ஏற்ற

இஷ்ட தேவதையையும் மந்திரத்தையும் தன் சீடனுக்காக குருவானவர் (ஆன்மீக ஆசான்) தேர்ந்தெடுக்கிறார். அவர் கூறும் வழிகளைப் பின்பற்றி சீடன் தெய்வத்தை வணங்கி ஆழ்ந்த நம்பிக்கையும் ஈடுபாடும் கொண்டு தினந்தோறும் மந்திரத்தை உச்சரிக்கிறான். ஒவ்வொரு மந்திரமும் அதன் பின்னணியில் மகா சக்தியைப் பெற்றுள்ளது.

ஒரு மந்திரம் சரியான வழியில் செலுத்தப்பட்டால் ஒரு மனிதனின் உயிரைக் காப்பாற்றுகிறது.

அதையே வழி தவறிய முறையில் பிரயோகித்து ஒரு மனிதனை அடியோடு அழித்து விடவும் முடியும். தெய் வத்தின் சக்தியே அந்த மந்திரத்தின் சக்தி. கடவுளுக்கும் அவர் நாமத்துக்கும் எந்தவித வித்தியாசமும் இல்லை. நம்மை எண்ணங்கள் எப்படி படைத்தனவோ அதே வண்ணம் நாமும் ஆகிறோம். நம் எண்ணம் போலவே நாம் இருக்கிறோம்.

மனத்திற்கு ஒரு அமைப்போ நிறமோ தனக்கென்ற ஓர் உருவமோ கிடையாது. அது இடையறாது நினைத்துக் கொண்டுள்ள ஒரு விஷயத்திலேயே அமிழ்ந்து விடும் நிலையில் அந்த நினைக்கும் பொருளின் உருவத்தையும் அமைப்பையும் பெற்று விடுகிறது. அதே போல கடவுள் அவருடைய குண நலன்கள் பெருமைகளும் புகழும் பற்றிய எண்ணத்தை இடையறாது மனத்தில் நினைத்த வண்ணம் அவர் நாமத்தையோ அல்லது மந்திரத்தையோ உச்சரிக்கும் போது மனம் தூய்மை பெறுவதால் ஒரு முகப்படுகிறது. மேலான அந்த ஒரே நிலையில் கருத்தூன்றியிருப்பதால் ஒருவர் அற்புதமான ஆற்றலைப் பெற்று விடுகிறார். கடவுள் அல்லது தேவியைப் பற்றியே நினைத்த வண்ணம் மந்திரத்தை உச்சரித்துக் கொண்டே இருக்கும் போது மனமானது அந்த தெய்வ வடிவத்தையும் அந்த தெய்வத்திற்குள்ள குணாதிசயங்களையும் பெற்று விடுகிறது.

தூய்மை பெற்ற மனம் மந்திரத்திலும் அதன் பொருளி லும் ஆழ்ந்து ஈடுபட்டு ஒரு முகப்படும் போது குண்டலினி சக்தியை அது தாக்குகிறது. எபபோதுமே ஆழ்நிலை எண்ணங்கள் மனக்கோபபை அல்லது சித்தத்தைப் போய்த் தாக்குகின்றன. அந்த மனக்கோப்பு என்பது மூலாதார மையத்திலுள்ள குண்டலினி சக்தியேயாகும்.

ஆதலின் ஒவ்வொரு முறை ஆழ் நிலைச் சிந்தனையின் போதும் குண்டலினி சக்தி தாக்கப்பட்டு அந்த சக்தி சூடா கிறது. அது கீழ் நோக்கி வராத வண்ணம் கட்டுப்படுத்திக் கண்காணித்தால் மேல் நிலைத் தளங்களுக்கு எழுந்து செல் கிறது.

ஒரு மந்திரத்தை சரியானபடி உச்சரித்து ஒழுங்கான மந்திர ஜபத்தை மேற்கொண்டால் அது உடலையும் நாடி க்ளையும் மனத்தையும் தூய்மைப் படுத்துகிறது. இந்த தூய்மை குண்டலினி சக்தியை மேல் நிலைத் தளங்களுக்கு உயர்த்துவதற்கு உதவுகிறது. இதிலிருந்து தீவிர மந்திர ஜபத்தினால் குண்டலினி சக்தியை மூலாதார மையத் திலிருந்து உயர் நிலைச் சககரங்களுக்கு உயர்த்த முடியும என்பது விளங்குகிறது.

2. தவம் [விரதம்]

குட்டி "தான்" (அகங்காரம்) இந்த உலகின் பந்தத் திற்குக் காரணமாகிறது. எல்லா துன்பங்களுக்கும் அதுவே மூலகாரணம்.

ஒரு சாதாரண மனிதனுடைய போராட்டங்களும் முயற்சிகளும் இந்த சின்னஞ் சிறு "நான்" என்ற தன்மை யையே சுற்றிச் சுற்றி வருகிறது. "நான்" "என்னுடையது" என்ற நினைப்பே பந்தமாகும். இதுவே நரகமாகும். இந்த உலகில் ஒரு அப்பாவி மனிதனுக்கு தன்னுள் உள்ள "நான்" ஐ விட வேறொரு முக்கியமானது எதுவும் கிடையாது. எல்லா வித பந்தங்களும் போராட்டங்களும் துன்பங்களும் வேதனைகளும் இந்த சின்னஞ் சிறு "நான்" "என்னு

டையது'' என்பவைகளுக்காகவேயன்றி வேறெதற்காகவும் அல்ல.

தவம் (நோன்பு) ஒன்றே இந்த குட்டி அகங்காரத்தை ஒழிப்பதற்கான ஒரே பரிகாரம்-ஒரே வழி. 'இந்த குட்டி அகந்தையை'ப் பிரித்து விலக்கி விடுவதே நோன்பின் குறிக்கோள்.

விரதத்தின் மூலம் ஒருவர் அகங்காரம, உடல் புலன்கள் ஆகிய எண்ணங்களையே அகற்றி விடுகிறார். அவைகள் கோரும் சுகங்களை புறக்கணிக்கிறார். நோன்பினால் தன் உடலையே ஒதுக்குகிறார். தன் புலன்களைப் பற்றி கவலைபபடுவதில்லை.

வெளியிலுள்ள பொருள்களுக்கான ஆசைகளை அப்புறப்படுத்துகிறார்.

மேலும் அடங்காத புலன்களையும் மனத்தையும் அடக்குகிறார். தன் உடலுக்குத் தேவையான மிகவும் சொற்ப வசதிகளையே செய்து தருகிறார். மனத்தின் செயல் எப்போதும் ஐம்புலன்களின் வழியாக வெளியேற வேண்டும் என்பதேயாகும். மனத்திற்கும் புலன்களுக்கு முள்ள இந்த பந்தம் புலன்களின் மூலமாக வெளியே போய் வரவேண்டுமென்ற மனத்தின் இந்த ஆசை மனத்தின் சக்தி களைச் சிதற அடிக்கின்றன. ஒருவர் இதனால் முழு மன ஒருமைப்பாட்டை அனுபவிக்கவோ, பெறவோ முடியாது. மனத்தின் வெளியேறும் தன்மைகளைக் கட்டுப்படுத்தி அதற்குப் பதிலாக அதை உள் முகமாகத் திருப்பினால் ஒருவர் உன்னத சக்தியையும் ஆற்றலையுமநிலை நிறுத்து கிறார்.

கற்பொழுக்க நெறி பிரம்மச்சரியம் ஒரு மனிதனு டைய ஆன்மீக வளர்ச்சியில் பெரும் பங்கு வகிக்கிறது. இதை முன்பே விளக்கியுள்ளோம். பூரண கற்பொழுக்க நெறியைக் கடைப் பிடிக்காதவர் ஆன்ம வளர்ச்சியில் முன்னேற முடியாது. ஆன்மீகத்தின் உயர்வையும் எய்த

முடியாது. குண்டலினி சக்தியை உயர் நிலைத் தளங்களுக்கு அவரால் எடுத்துச் செல்ல இயலாது. காமக் களியாட்டங் களினால் தன்னுள் நிறைந்திருக்கும் அதிக அளவிலான குண்டலினி சக்தியின் ஆற்றலை இழக்கிறார். காம இச்சை யைத் தணிக்க உதவும் உறுப்புகளை மட்டும் கட்டுப்படுத் துவதால் பயனில்லை. அதோடு இணைந்த எல்லா புலன் களையுமே கண்காணிக்க வேண்டும். புலன்களின் அத்தியா வசியமற்ற பல்வேறு செய்கைகளால் சக்தியையும் ஆற்றலையும் ஒருவர் தொடர்ந்து இழந்த வண்ணம் இருக் கிறார். பல்வேறு மனம், புலன் போன்றவற்றின் மூலம் அடையும் மாபெரும் இழப்பை நோன்பானது (தவம்) தடுத்து நிறுத்தி ஆற்றலைச் சேமிக்கச் செய்கிறது.

ஆசைகளே எண்ணங்களை விளைவிக்கின்றன. எண்ணங்கள் செயல்களைச் செய்விககின்றன. ஒருவன் ஆசைகளை வளர்த்தால், புலன் அனுபவங்களை விரும் பினால், எப்போதும் திட்டங்களை வகுத்துக் கொண்டே போனால் அவனால் நிம்மதியாக இருக்க முடியாது. வேதனையிலேயே மூழ்கி இருக்க நேரிடும். ஆசைக்காரன் மனத்தில் அமைதி இருக்காது. அமைதி இழந்த மனிதன் பலமிழந்து போவான்.

புலன்களின் ஆசைகளை அலட்சியப் படுத்துபவன் மனத்தையும் புலன்களையும் கட்டு திட்டத்தில் வைத்திருப் பவன் பெரும் அமைதியையும் சக்தியையும பெற்று வாழ் கிறான். உள்ளத்தில் ஏற்படும் இத்தகைய மாபெரும் வலிமை அசுரத்தனமான இந்த உள்ளுணர்வின் ஆற்றல் மனத்தின் இத்தகைய ஒரு முகப் போக்கு ஆகியவற்றை ஒருவர் தீவிர தவத்தினால் (விரதத்தினால்) அடையலாம்.

தவம் (நோன்பு) உடலையும் நாடிகளையும் மனத்தை யும் தூய்மைப்படுத்துகிறது. தவம் ஒருவர், பண்பை வளர்க்கவும் உள்ளுணர்வின் ஆற்றலை வலுப்படுத்தவும் மனோ உடல் வல்லமைகளைச் சேமித்து வைக்கவும் உதவு கிறது. கடுந்தவத்தினால் மனம், நாடிகள், உடல் அகிய

வற்றின் தூய்மையை அடைவது மட்டுமின்றி குண்டலினி சக்தியை மேல் நிலை மையங்களுக்கு எளிதில் ஏற்றிச் செல்லக் கூடிய ஆற்றலையும் பெறுகிறார்.

கடுந்தவம் குண்டலினி சக்திக்குச் சூடேற்றுகிறது. குண்டலினி சக்தியின் வெளியில் சிதறி விடும் போக்கைக் கண் காணித்துக் கட்டுப் படுத்துகிறது. அதனால் மேல் நிலைச் சக்கரங்களுக்கு ஏறிவிடுகிறது. விரதத்தை மேற்கொள்வதினாலும் குண்டலினி சக்தியை மூலாதார சக்கரத்திலிருந்து மேல்நிலை மையங்களுக்குக் கொண்டு செல்லலாம.

3. ஆழ்ந்து படிப்பதில் அல்லது ஏதாவதொரு ஆராய்ச்சியில் லயித்திருத்தல்

'சித்தம்' அல்லது 'மனக்கோப்பு' மூலாதார சக்கரத்தில் குண்டலினி சக்தியுடன் இணைந்துள்ளது. குண்டலினி சக்தி என்பதும் சித்தம் என்பதும் ஒன்றேதான்.

ஒருவன் தனது முற்பிறவிகளில் சேமித்த அறிவாற்றல்கள் அனைத்துமே சித்தத்தில் பதிந்துள்ளன. அறிவைப் பெறுவதற்கான ஒவ்வொரு முயற்சியும் விஞ்ஞான ஆராய்ச்சியில் மேற்கொள்ளும் விடாமுயற்சியும் சோதனைகளும் மனக்கோப்பில் நம்மையுமறியாமல் பதுங்கியுள்ளதைத் தேடிக் கண்டு பிடிக்க முயலும் செய்கைகளேயாகும். ஆழ்ந்து படிப்பதினாலும் தீவிர ஆராய்ச்சியை மேற்கொள்வதின் மூலமும் ஒருவர் கடைப்பிடிக்கும் ஒவ்வொரு முயற்சியும் தன் மனத்தை ஒருமுகப்படச் செய்வதற்கான ஒவ்வொரு பணியும் மனக்கோப்பில் மறைந்துள்ள அறிவாற்றலைத் தன்னையுமறியாமல் கண்டு பிடிக்க மேற்கொள்ளும் முயற்சிகளேயாகும்.

இது போன்ற ஆர்வம், இந்த ஒருமுகப்படுத்தி ஆராயும் போராட்டம் குண்டலினி சக்தியைத் தாக்குகிறது. சக்திக்குச் சூடேற்றுகிறது. சூடேறிய சக்தி வெளிச் சிதறிப்

போவதற்கோ அல்லது மேலெழுந்து செல்வதற்கோ முயல்கிறது. வெளியேறிப் போக நினைக்கும் அதன் போக்கைக் கண்காணித்துக் கட்டுப் படுத்தினால் அது மேலுக்குக் கிளம்புகிறது. இந்த முறைகளினால் ஒரு மனிதனுடைய உடல், நாடிகள், மனம் போன்றவைகள் தூய்மை அடைந்திராத காரணத்தால் சக்தியின் ஒரு பகுதியே மேலெழுகிறது. இவ்வாறான விகிதாசார குண்டலினி சக்தி எழுச்சியினால் ஒரு மோட்சத்தைப் பெறமுடியாது, ஆனால் கலை, கவிதை, இலக்கியம், விஞ்ஞானம் போன்றவைகளிலும் தான் மேற்கொள்ளும் ஆராய்ச்சிப் பணிகளிலும் அறிவாற்றல் சக்தியைப் பெறுகிறார் படிப்பில் மனத்தை ஆழ்ந்து ஈடுபடச் செய்வதின் மூலம் ஏதாவதொரு ஆராய்ச்சியில் ஆழ்ந்த கவனம் செலுத்துவதின் மூலமும் குண்டலினி சக்தி மேய் நிலைத் தளங்களுக்கு உயர்ந்து விடுகிறது.

4. கீர்த்தனைகளும் ஆழ்ந்த பக்திப் பாடல்களும்

ஆழ்ந்த பக்திப் பாடல்கள் கடவுளைப் போற்றும் கீதங்கள். அவருடைய ஆற்றலையும் பெருமைகளையும் அவரின் கருணையையும் அருளையும் போற்றிப் புகழும் துதிப் பாடல்கள் மனத்தை ஒருமுகபபடுத்துகின்றன. அது சிதைந்த மனத்தின் சக்திகளை தானாகவே ஒன்று திரட்டி விடுகின்றது.

உடல், நாடிகள், மனம் ஆகியவற்றின் மீது இசைக்குப் பெரிதும் மதிப்பு உள்ளது அலைகளை அது லயிக்கச் செய்கிறது. அலைபாயும் மனம் இசையைக் கேட்ட உடன் அமைதி பெறுகிறது. புலன்களிடமிருந்தும் அவைகள் பற்றியுள்ள விஷயங்களிலிருந்தும் கணநேரம் தன்னை மறந்திருக்கச் செய்கிறது.

கீர்த்தனைகளையும் ஆழ்ந்த பக்திப பாடல்களையும் தொடர்ந்து கேட்பதினாலும் அல்லது கீர்த்தனைகளை

இசைப்பதினாலும் ஆழ்ந்த பக்திப் பாடல்களைப் பாடுவதினாலும் கடவுளைப் பற்றிய நினைவாகவே இருக்கிறார். இதுபோன்ற கடவுள் நினைப்பு கடவுளிடம் ஈடுபாடு கொள்ளச் செய்து கடவுளைக் காணும் ஆசைக்குத் தூண்டுகிறது.

கீர்த்தனைகளையும் பக்திப் பாடல்களையும் சரியான ஒழுங்கு முறையில் பாடிக்கொண்டு வந்தால் ஒரு பக்தனுக்கு பெரிதும் உதவுகிறது. அவைகள் உடலையும் நாடிகளையும் மனத்தையும் தூய்மையாக்குகின்றன. இந்த தூய நிலையினால் குண்டலினி சக்தி உயர்நிலைத் தளங்களுக்கு ஏறிச் செல்வது எளிதாகிறது.

ஒவ்வொரு முறை ஆழ்ந்த ஈடுபாட்டின்போதும் குண்டலினி சக்தி தாக்கப்பட்டு சக்தி சூடடைகிறது. அப்போது கீழ் நோக்கி போகப் பார்க்கும் சக்தியைக் கண்காணித்துக் கட்டுப் படுத்தினால் அது உயர் நிலைச் சக்கரங்களுக்கு மேல் நோக்கிப் போகிறது.

கீர்த்தனைகளாலும் ஆழ்ந்த பக்திப் பாடல்களினாலும் நாட்டியத்தினாலும் ஆபத்தும் இருக்கிறது. இது போன்ற உணர்ச்சி வயப்பட்ட ஈடுபாட்டுச் செயல்களினால் குண்டலினி சக்தியின் ஒரு பகுதி மட்டுமே உயர் நிலைத் தளங்களை நோக்கி ஏறுகிறது. அது பூரணமாக மேலுக்கு எழுவதில்லை. இத்தகைய விகிதாசார எழுச்சி பெற்ற குண்டலினி சக்தி ஓரளவு உணர்ச்சி வயப்படும் நிலையிலேயே திடீரென மேலுக்குக் கிளம்பும் தன்மையினால் பக்தனானவன் அழுகிறான். பாடுகிறான். நடனமாடுகிறான். இவைகள் அனைத்துமே வெடித்து எழும் உணர்ச்சிகளுக்கு ஆட்பட்ட தன்மையினால் நிகழ்கின்றன.

கீர்த்தனைகளும் பாடல்களும் நாட்டியங்களும் முடிந்தவுடன் விகிதாசார எழுச்சி பெற்ற சக்தி திடீரென சிற்றின்ப மையத்தில் (சுவாதிட்டான சக்கரம்) வந்து விழுகிறது.

அதன் பிறகு அவனுக்கு முதலில் ஏற்படும எண்ணமாக இருப்பது காமக் களியாட்டங்களைப் பற்றிய ஆசைகளும் தூண்டுதல்களுமே யாகும். ஓர் ஆணோ அல்லது பெண்ணோ ஓரளவுக்கேனும் மனத் தூய்மையைப் பெறாமற் போனால் இந்த பக்தி விளையாட்டு ஆபத்தானது. ஒருவரை அது காமவெறி பிடித்தலையச் செய்துவிடும்.

அதனாலேயே கீர்த்தனைகள், பஜனைகள், நடனம், பாடல்கள் ஆகியவற்றில் ஈடுபாடு உடையவர்கள் எளிதில் நடத்தை கெட்டவர்களாகி விடுகிறார்கள். இவர்கள் குண்டலினி சக்தியின் இயக்க ரகசியங்களை அறிந்திராததினால் தரம் கெட்டு சீரழிவிற்கு ஆளாகி தங்களுடைய எதிர்காலத்தையே பாழடித்துக் கொள்கிறார்கள்.

பல உண்மையான ஆன்மாக்கள் அவர்களுடைய நல்ல உள்ளத்துடன் செய்யும் முயற்சிகளுக்கும் எதிர்மாறாக ஆன்மீகத்தில முன்னேற்றம் காண்பதற்குப் பதிலாக கெட்ட நடத்தைகளுக்கே உள்ளாகி விடுகிறார்கள். குண்டலினி சக்தியின் செயல் முறைகளை அறியாத நிலையிலேயே, மனம், ஆசைகள், எண்ணங்கள், செயல்கள் ஆகியவற்றின்மீது அது செலுத்தும் ஆதிக்கத்தை உணராத போக்கினாலேயே, இந்த பெருத்த ஆபத்துக்குப பலியாகி விடுகிறார்கள்.

அவர்களுடைய நல்ல நோக்கங்களும் போராட்டங்களும் குண்டலினி சக்தி மேல் தளங்களுக்குப் போகச் செய்யுமே என்பதைப் புரிந்திராத மறந்த நிலையில் விளையும் முயற்சிகளேயாகும். நல்ல எண்ணத்துடன் மேற்கொண்ட இத்தகைய மறந்த நிலை முயற்சிகள் ஒரு சிறு குழந்தை கூரிய கத்தியைக் கையில் வைததுக்கொண்டு விளையாடுவதற்கு ஒப்பானது. அதை எப்படி உபயோகிக்க வேண்டும் என்று அறிந்த வயதான ஒருவருக்கே கூரிய கத்தி பயன்படும் கத்தியின் குணத்தை அறியாதவரிடம் அது சிக்கினால் உடல் முழுவதும் அறுப்பதற்கும் மேலும்

மேலும் காயப்படுத்துவதற்கும் மட்டுமே பயன்படும் கருவியாகி விடுகிறது!

ஆதலின் நடனமும், பாட்டும் போன்ற நுண்கலைகள் பயிலும் பல்வேறு மத நிறுவனங்களில் ஒழுக்கக் கேடு நடப்பதற்கு மூலகாரணமாக இருப்பது குண்டலினி சக்தி விகிதாசார எழுச்சியினாலேயே யாகும் இந்த ரகசியத்தை அறியாத காரணத்தினால் பலர் இந்த கொடுமைக்குப் பலியாகின்றனர்.

5. ஞான யோகம் [மெய்ஞ்ஞானம் —அஞ்ஞானம் இரண்டையும் பகுத்தறிதல்]

மெய்யானது எது— பொய்யானது எது என்ற இரு வேறு நிலைகளைக் கண்டறிவதன் மூலம் கடவுள் நிலைக்கு உயர்த்தும் பயிற்சிக்கு ஞானயோகம் என்று பெயர்.

எல்லோராலும் இந்த வழியை மேற்கொள்ள இயலாது நுட்பமும் தெளிவுமிக்க கூரிய மதியினருக்கும் உடல், புலன்கள், புலன் போகப் பொருட்களில் (உலகாயத விஷயங்கள்) பற்று வைக்காதவர்களுக்கும் மட்டுமே இந்த வழியைப் பின்பற்ற இயலும். இது அதிக தூரமில்லாத பாதை. ஆனால் மிகவும் கடினமான வழி. வளைந்து வளைந்து போகும் படிகள் வழியாக ஏறிச் செல்லாமல் ஒரே தாவில் ஒரு வீட்டு மாடிமீது தாவிக் குதிப்பது போன்றதே இந்த முறை.

இந்த பயிற்சியில், ஒவ்வொரு நிலையிலும் நல்லது எது கெட்டது எது என்று தெளிந்தறிந்து கெட்டவைகளை ஒதுக்கிக் கொண்டே செல்ல வேண்டும் அவ்வாறு பகுத்தறியும்போது முதலில் தன் உடல் என்ற எண்ணத்தையும் புறக்கணிக்க வேண்டும். "நான்" என்னுடையது என்ற நினைப்பை வேறோடு களைந்துவிட வேண்டும். அந்த குட்டி "நான்" கெட்டியாகப் பற்றியுள்ள பிடியை விட்டுவிட வேண்டும்

தன் உடல் என்ற நினைப்பை விடமுடியாதவனும், புலன்கள், புலன் போகங்கள் மீதிலான பற்றை விட்டொழிக்காதவனும் இந்தப் பாதையில் முன்னேறிச் செல்ல முடியாது. மாறாக இந்தத் தகுதிகளை அடைய முயற்சிக்காமல் போவதால் ஆன்ம வளர்ச்சியைக் குன்றச் செய்து நெறி தவறிய திசையில் திருப்பி விடுகிறது.

இது போன்ற யோகப் பயிற்சி முறையில் ஒருவன் தன்னையே கேட்டுக்கொள்ள வேண்டிய முதல் கேள்வி "நான் யார்?"

அதைத் தொடர்ந்து பகுத்தறிவினால் ஒவ்வொன் றையும் கீழ்க் கண்டவாறு அலசிக் கொண்டே போக வேண்டும்:-

"நான் இந்த உடல் அல்ல. இந்த புலன்களும் அல்ல. இந்த புலனுக்கான பொருட்களுமல்ல. அகங்காரமும் அல்ல. உள்ளுணர்வின் ஆற்றலும் ஆசைகளுமல்ல. மனமுமல்ல. பிராணனும அல்ல. இந்த புத்தியும் நான் அல்ல. இவைகளில் நான் ஒன்றுகூட அல்ல."

"இவைகள் அனைத்துமே மாறிக் கொண்டே இருப்பவை. நிரந்தரமற்றவை. இவைகளுக்கு ஆரம்பமும் முடிவும் உண்டு. இவைகளுக்கெல்லாம் நான் கட்டுப் பட்டவனல்ல. இவைகளுக்கு நான் ஏமாற மாட்டேன்."

"நானே அந்த பரப்பிரம்மம், நானே அந்த பரம ஆன்மா— பிறப்பற்றது. வளர்தலற்றது. அழிவற்றது. நோயில்லாதது இறப்பில்லாதது. ஆண் பெண் பேத மற்றது. ஜாதி என்பதே இல்லாதது. இனபேதமற்றது. நிறமில்லாதது."

"வாள் என்னை அறுக்காது. என்னுள் ஈட்டி பாயாது. என்னைக் காற்று உலர்த்தாது. தண்ணீர் என்னை நனைக்காது. நெருப்பு என்னைச் சுடாது. வெயில் என்னைக் கொளுத்தாது."

"காற்று என்னை உலர்த்தாது. தண்ணீருங்கூட என்னை நனைக்காது. நெருப்பு என்னை எரிக்காது. சூரியன் தகிப்பும் என்னைக் கொளுத்தாது."

"தெய்வீகமும் பண்புகள் நிறைந்தவனும் ஆவேன் நான். நான் பிறப்பும், அசைவும், மாற்றமும் பெறாதவன். நான் எங்கும் வியாபித்து முடிவே அற்றனாயிருப்பவன்."

"இரண்டாவது அற்ற ஒன்றேயான தன்னில் தானே நிரந்தரமாயுள்ள மேலான பரம ஆன்மாவும் நானே!"

ஒருவர் இடைவிடாது இதே ரீதியில் பகுத்தறிந்த வண்ணம் இருத்தல் வேண்டும். அனைத்தின் மீதான பற்றை விட்டுக் கொண்டே வந்து மேலான பரம ஆன்மாவில் ஒன்றிப் போக வேண்டும்.

இத்தகைய பயிற்சியினால் பிரம்மத்தில் ஒருவரது மனம் லயித்து விடுகிறது. பரம ஆன்மாவும் தானும் ஒன்றென்ற பாவனை அதிகமாகிறது. இவ்வாறான சிந்தனைகளின்போது மனத்தையும் புலன்களையும் தன் கட்டுக்குள்ளேயே இருக்கச் செய்ய வேண்டும்.

அப்போது ஒருவர் எதைப் பற்றிய கவலையுமின்றி, எந்த வித ஆசையுமற்று நிறைந்த அமைதியும், ஆற்றலும் கொண்டு சிறப்புடன் வாழ்கிறார். அவர் பந்த பாச மில்லாத சுயேச்சையாளராகப் பேத நிலைகளைக் கடந்து வாழ்கிறார்.

இந்த ஒருமுகப்பட்ட மனமும்— உறுதியுடன் உண்மை பொய் இரண்டையும் இடையறாது பகுத்தறியும் அறிவாற்றலும், உடல், நாடிகள், மனம் மூன்றையும் தூய்மைப்படுத்துகின்றன.

இத்தகைய தூயநிலை குண்டலினி சக்தியை மேலுக் கெழுப்ப உதவுகிறது.

மனத்தை ஆன்மாவில் நிறுத்த மேற்கொள்ளும் விடா முயற்சி குண்டலினி சக்தியைத் தாக்குகிறது. 'சக்தி'

சூடாக்கப்பட்டு அதன் கீழ்முக இறக்கம் கண்காணித்து கட்டுப்படுத்தப் பட்டதும் அது மேல்நிலைத் தளங்களுக்கு எழுகிறது.

இவ்வாறான ஞான யோகத்தினால் குண்டலினி சக்தி மேலுக்கேறுகிறது. மேற்கூறிய ஞானயோக முறை 'சக்தி' மேல்நிலைத் தளங்களுக்கு ஏற்றப்படுகிறது.

6. கர்மயோகம் (தன்னலமற்ற செய்கை)

இந்த உலகில் விளையும் கோர யுத்தங்களுக்கும், சண்டை சச்சரவுகளுக்கும் காரணமாக உள்ளது சுயநலமே. ஒருவர் தன்னிலுள்ள குட்டி 'தான்' மீது பற்று வைப் பதற்குக் காரணமும் சுயநலமே. எந்த விஷயத்திலும் பற்றும் பாசமும் கொண்டாலே ஒரு மனிதனை அது கீழிறக்கி விடுகிறது. அறியாமையையும் பந்த பாசத்தையும் ஏற்படுத்தி விடுகிறது.

ஒருவன் இந்த உலகில் வாழும் வரை அவன் 'தன் உடல்' என்ற எண்ணத்தையும் தன் உடலைப் போற்றி வளர்க்க வேண்டும் என்ற நிலையையும் அடைந்திருக்கும் வரை தான் தொழில் செய்தேயாக வேண்டும். உடலைப் பாதுகாக்கவாவது அவன் வேலை செய்தாக வேண்டும்.

இதே வேலையை— இந்த வேலையின் ஒவ்வொரு பகுதி செயலையும் 'வேலைக்காகவே அந்த வேலை' என்ற முறையில் பற்றற்று— தான் செய்யும் வேலைக்கான முடிவுகளுக்கு முன்கூட்டியே ஆசை கொண்டு அதன் பலன்களுக்காகவே எதிர் நோக்கியிருந்து செயல்படாத நிலைமை ஏற்பட்டால் அவன் செய்யும் வேலையின் ஒவ்வொரு செயலும் உடல், நரம்புகள், மனம் மூன்றையும் பரிசுத்தமாக்குகிறது.

முடிவைக் குறித்தே எண்ணியபடி, விளையும் பயன் களின் மீதே பற்று வைத்து செய்யும் வேலைகள் மனத்தின் அமைதியைக் குலைக்கிறது. தான் செய்யும் வேலைகளின்

முடிவைப் பற்றிய பரபரப்பும் ஆசையும் வேதனைகளையும் கவலைகளையும் அளிக்கிறது. அதனால் மனம், உடல், நாடிகளின் தூய்மை கெட்டு நோயைக் கொண்டு வந்து சேர்க்கிறது.

மாறாக, தான் செய்யும் வேலைக்கான முடிவுகளின் மீது பற்று வைக்காமலும் செய்யும் ஒவ்வொரு வேலையையும் அதன் முடிவுக்கான ஆர்வத்திலேயே மனத்தைச் செலுத்தாமலும் உள்ளவன் நிலையான உடல், நாடிகள், மனம் மூன்றையும் தூய்மையாக்குகின்றன.

ஒருவனுக்கு இந்த தூய்மை மனவலிமையையும் அமைதியையும் தருகிறது. அவன் புலன்களையும் மனத்தையும் அடக்கியாளும் எசமானனாகிறான்.

உடல், நாடிகள், மனம் மூன்றும் அடையும் தூய்மை நிலை குண்டலினி சக்தியின் மேல் நிலைத்தள ஓட்டங்களை சுலபமாக்குகிறது.

மனத்தின் ஒருமுகப்பட்ட தன்மை, மற்றவர்களின் நலனுக்காகவே பாடுபடும் எண்ணம், புலன்களை வேறு எதன் மீதும் வெளிப் போகாது அடக்கியாளுதல் ஆகிய செயல்கள் குண்டலினி சக்திக்குச் சூடேற்றுகிறது. சூடான 'சக்தி' மூலாதார சக்கரத்திலிருந்து அசைய முயல்கிறது. அப்போது அதைக் கீழே இறங்காமல் கண்காணித்துக் கட்டுப்படுத்தினால் மேல்நிலைச் சக்கரங்களுக்கு ஏறி விடுகிறது.

இவ்வாறே கர்மயோகத்தின் மூலம் குண்டலினி சக்தி மேல்நிலைத் தளங்களுக்கு ஏறிப்போகும்படி செய்யப் படுகிறது.

7. முத்திரைகள் – 'பந்தாக்கள்'

அ. மகாமுத்திரை

இடது குதிகாலினால் குதத்தை மிகவும் ஜாக்கிரதையாக அழுத்தவும் வலது காலை நீட்டவும். அதன்

கட்டை விரலை இரு கைகளால் பிடித்துக் கொள்ளவும். மூச்சை மெதுவாக உள்ளுக்கிழுத்து இழுத்து மூச்சை உள்ளே நிறுத்தவும். மோவாய்க் கட்டையை மார்பில் வைத்து வலுவாக அழுத்தவும். (ஜாலந்தர பந்தா) விழிகளைப் புருவமத்தியில் நிறுத்தவும் (புருவ மத்திய திருஷ்டி) உன்னால் எவ்வளவு நேரம் முடியுமோ இதே நிலையில் இருந்து பிறகு மூச்சை மெதுவாக வெளியேற்று.

முதலில் இடதுகாலின் மீது இதைச் செய். பிறகு வலது காலின் மீது செய்.

இந்தப் பயிற்சி காசநோய், மூலவியாதி, பித்த வியாதி, அசீரணம், வயிற்று உப்புசம், பெரு வியாதி, மலச்சிக்கல், சுரம் போன்ற வியாதிகளைத் தீர்க்க உதவுகிறது. மேலும் இந்த பயிற்சி குண்டலினி சக்தியை மேல் செலுத்தவும் உதவுகிறது.

இந்த 'முத்திரைகளையும்' பந்தாக்களையும் தினந் தோறும் காலைக் கடன்களை முடித்தபிறகு வெறும் வயிற்றுடன் செய்ய வேண்டும். இதன் முழுப்பயனையும் பெற இந்தப் பயிற்சியை ஒழுங்காகத் தொடர்ந்து நீண்ட காலத்திற்குச் செய்ய வேண்டும்.

ஆ. மகா பந்தா

காலையில் வயிற்றை நன்றாகக் காலியாக்கிய பிறகு— காலியான வயிற்றுடன் நிமிர்ந்து உட்காரவும். இடது குதிகாலினால் குதத்தை அழுத்தவும். இடது துடையின் மீது வலது பாதத்தை வைக்கவும். குதத்தையும், யோனி அல்லது மலத்துவாரத்தைச் சுற்றியுள்ள சதைப் பகுதியை சுருக்கிக் கொள்ளவும். பலங்கொண்ட மட்டும் மேலுக்கு இழு. மூச்சை மெதுவாக உள்ளுக்கிழுத்து ஜாலந்தர பந்தா முறையினால் முடிந்த நேரம் வரைக்கும் மூச்சைப் பிடித்து வைத்திருந்து பின்னர் மெதுவாக மூச்சை வெளியேற்றவும்.

மூச்சை உள்ளே நிறுத்தி வைத்திருக்கும் போது மனத்தை சுழுமுனையில் பதியவைக்கவும். முதலில் இடது புறத்தில் இதைப் பயின்ற பிறகு வலதுபக்கப் பயிற்சியை மேற்கொள்ளவும். ஒரு யோகியானவர் மகாமுத்திரை, மகா பந்தா, மகாவேதா ஆகியவற்றைச் செய்கிறார். இது ஒரு நல்ல இணைப்பு. இதைச் செவ்வையாகவும் ஒழுங்காகவும் நீண்ட நாட்கள் தொடர்ந்து செய்து வந்தால் மிகவும் அதிகமான பலன்கள் கிடைக்கின்றன.

இந்தப் பயிற்சி உடலில் நேரும் முதிர்ச்சியைத் தடுக்கிறது. உடல் நாடிகளைத் தூய்மை பெறச் செய்கிறது. குண்டலினி சக்தியின் எழுச்சியை மேல்நிலைத் தளங்களுச்குக் கொண்டு செல்ல உதவுகிறது.

இ. மகாவேதா

மகா பந்தா ஆசன நிலையில் (ஆ பகுதியில் மேலே ஏற்கெனவே கூறியுள்ளபடி) வெறும் வயிற்றுடன் அமர வேண்டும். மெதுவாக மூச்சை உள்ளுக்கிழுத்து உள்ளேயே நிறுத்த வேண்டும். மோவாய்க் கட்டையை மார்பகத்தின் மீது படிய வை. (ஜாலந்தர பந்தா) இரு உள்ளங் கைகளையும் தரைமீது வை. உள்ளங்கைகளால் உடலைத் தாங்கிப் பிடி. புட்டங்களை மெதுவாக மேலுக்கு எழுப்பிப் பின்னர் மெதுவாகத் தரைக்கு இறங்கவும். மேலுக்கு எழுப்பும் போதும் தரையில் இறக்கும் போதும் ஆசனநிலை அச்சில் இருப்பதுபோல் கலையாமல் இருக்க வேண்டும். ஒழுங்காக இந்தப் பயிற்சியை வெகு நாட்களுக்குச் செய்து வந்தால் முதிர்ச்சியைத் தடுத்து உடலையும் நாடிகளையும் சுத்திகரித்து குண்டலினி சக்தியை மேல் நிலைத் தளங்களுக்கு எடுத்துச் செல்ல உதவியாக இருக்கும்.

8. சக்தி - சலான்

இந்தப் பயிற்சிக்கு முக்கியமாக உள்ளது இரண்டு. அதாவது பிராணனை அடக்குவதும் சரஸ்வதி நாடியை

அசைப்பது அல்லது கலக்குவதுமாகும். (சரஸ்வதி நாடி என்பது உடலின் முன்புறமாக உள்ள இடைகலை நாடிக்கு நேர் கோட்டில் அமைந்திருக்கும் நாடியாகும.) சரஸ்வதியை அசைப்பதால் குண்டலினி சக்தி விழித்துக் கொள்கிறது. பிராணன் மூச்சு இடை சரஸ்வதி நாடிகளின் மூலமாக போகும் போது அதாவது மூச்சானது இடது நாசித் துவாரத்தின் வழியாகச் செல்லும்போது பத்மாசன நிலையில் அசையாமல் இருக்க வேண்டும். மெதுவாகவும் நீண்ட நேரததுக்கு மூச்சை உள்ளிழுக்கவும் அதாவது உள்ளிழுக்கும் மூச்சின் தூரமும் வெளிவிடும் மூச்சின் தூரமும் சமமாக இருக்க வேண்டும். (மூச்சை உள்ளிழுக்கும் போது பன்னிரண்டு விரற்கடை அகல தூரத்துக்கு அது உள்ளே செல்கிறது. வெளிவிடும்போது அது பதினாறு விரற்கடை அகல தூரத்துக்கு வெளியே போகிறது.)

இவ்வாறு நீட்டப்பட்ட மூச்சுவிடும் பயிற்சியினால் சரஸ்வதி நாடியைக் கட்டிக் கொள்ளவேண்டும். இரு கைகளாலும் தொப்புளுக்கு அருகில் விலாப்புறங்களை இறுகப் பிடித்துக் கொண்டு, இரு கைகளிலுமுள்ள முன் விரல்கள் கடடை விரல்களுக்கு இடையே (பக்கத்திற்கு ஒரு கை வீதம்) பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும. அதன் பிறகு உடலுக்குடன் முழு வலிமையையும் செலுத்தி குண்டலினி சக்தியை வலப்புறத்திலிருந்து இடப்புறத்திற்கு சுழற்றிக் கொண்டே இருக்கவேண்டும். இதை அச்சமின்றி நாற்புத் தெட்டு நிமிடங்கள் செய்ய வேண்டும். பிறகு அடிவயிற்றை இலேசாக மேலுக்கு இழுத்ததும் குண்டலினி சக்தி சுழு முனைக்குள் பிரவேசித்து விடுகிறது.

இந்த பயிற்சியின் மூலம் குண்டலினி சக்தி சுழுமுனை யின் வாய்ப்புறத்தில் பிரவேசிக்கிறது. கழுத்தைச் சுருக்கி தொப்புள் பகுதியைப் பெரிதாக்கி அதைத் தொடர்ந்து சரஸ்வதி நாடியை அசக்குவதின் மூலம் சக்தி மார்புக்கு மேலே ஏறிவிடுகிறது. பின்னர் குரல்வளையைச் சுருக்கவும் இந்த முறையினால் மார்பிடத்திலிருந்து 'சக்தி' அதற்கும்

மேலே செல்கிறது. இந்த நிலைகளுக்குக் கொண்டு செல்வது மட்டுமின்றி குன்மம் (தீராத வாயுப் பொருமல்) ஜலதாரை (நீரொழுக்கு) பிலா (பாண்டு வியாதி) போன்ற வயிற்றில் உண்டாகும் பல வியாதிகளைப் போக்குகிறது.

9. ஆழ்ந்த கவலை

ஒருவர் ஆழ்ந்த கவலையில இருக்கும்போதும் குண்டலினி சக்தி மேலுக்கு எழுகிறது. 'கவலை'யானது தன்னால் மிகவும் விருப்பப்பட்டு பற்று வைத்திருந்த ஒன்றைத் திடீரென இழப்பதால் தோன்றுவதாகும். அது தன் விருப்பத்திற்குள்ளான ஒரு மனிதனாகவோ, செல்வ இழப்பாகவோ இருக்கலாம். ஆழ்ந்த கவலையின் போது மனமானது ஒரே விஷயத்தில் நிலைகொண்டு விடுகிறது. அதாவது தான் இழந்த விருப்பமான பொருளில் நின்று விடுகிறது.

ஒரே ஒரு விஷயத்தைப் பற்றியே திருப்பித் திருப்பி நினைத்துக் கொண்டு அதைப் பற்றிய நினைவிலேயே மூழ்கிவிடும் போது மனத்தின் ஒருமுகப்பட்ட போக்கு இயல்பிலேயே அமைந்து விடுகிறது. இத்தகைய 'ஒரு முக மனப் போக்கு' குண்டலினி சக்தியைத் தாக்குகிறது. குண்டலினி சக்தியில் சூடு பிடிக்கிறது.

கவலையில் மூழ்கியுள்ள அந்த மனிதன் அந்த நேரத்துக்குப் புலன்கள், புலன் போகங்கள், அதற்கான பொருள்கள் போன்ற எவற்றின் மீதும் கவனமின்றி இருப்பதால் சூடேறிய 'சக்தி' மேலுக்கு எழ முயல்கிறது. குண்டலினி சக்தியின் கீழ்முகப் போக்கும் தற்காலிகக் கண்காணிப்புக்கு ஆளாவதால் சக்தி மேலுக்கு எழ முயல்கிறது.

ஆனால் ஆழ்ந்த கவலை நேரங்களில் 'சக்தி' முழு அளவில் மேலுக்கு எழுவதில்லை. ஏனெனில் அவன் தன் உடல், நாடிகள், மனம ஆகியவற்றில் தூய்மை நிலை அடையாதிருப்பதே அதற்குக் காரணம். அதனால் 'சக்தி' ஒரு விகித அளவே மேலுக்கு எழுகிறது.

சூடேற்றப்பட்ட குண்டலினி சக்தி அடிக்கடி உடலின் பல்வேறு பாகங்களுக்கு சூடான கதிர் அலைகளை அனுப்பு கின்றது. மூளை மையத்திற்கு மட்டும் இவைகள் அதிக அளவில் போகின்றன. மூளை மையத்தை அடையும் இந்த சூடான அலைக்கதிர்கள் மூளையைச் சூடாக்குவதால் மனம சஞ்சல நிலையை பெறுகிறது. அதனால் தூக்கம் வராத வியாதிக் கோளாறும், மூளைக் கோளாறும், பைத்தியம பிடித்த நிலையும. தீர்க்க முடியாத மற்றும் பல வியாதி களும் ஏற்படுகின்றன.

சூடான கதிர் அலைகள் மனத்தை எப்போதும் விழித் திருக்கச் செய்து விடும்போது, அந்த மனிதனுக்கு அந்த வெப்பக் கதிர் அலைகளைக் கண்காணிக்க முடியாத நிலை ஏற்பட்டு விடுகிறது. மேலுக்கெழுந்த விகிதாசார குண்டலினி சக்தியை கீழ்நிலை மையங்களுக்குப் பத்திர மாக இறக்கிக் கொண்டு வந்து சேர்க்கவும் தெரியாமல் போய்விடுகிறது. இதனால்' அவர் பெருத்த ஆபத்துக்கு ஆளாகி தன் முழு வாழ்க்கையையும் பாழாக்கும் பைத்தியம் பிடிக்கும் நிலைக்குப் பலியாகிறார் அதனாலேயே பலர் பைததியம் பிடித்து அலைவதைப் பார்க்கிறோம். ஆழ்ந்த துக்கத்திற்குப் பிறகு பலருக்கு மூளைக் கோளாறும், தீர்க்க முடியாத வியாதிகளும் விளைவதைக் காண்கிறோம்

10. மகான்களின் ஆசிகள் மூலம் பெறுபவை

குரு கிருபை அதாவது குருவின் (ஆன்மீக ஆசான்) கிருபையினாலும் ஆசியினாலும் நொடிப் பொழுதில் ஒருவர் அனைத்தையும் அடையலாம் — முழுவதையும் எய்தலாம்.

'குரு' என்பவர் 'ஒழுக்க சீலர்'. மனம், புலன்களைக் கட்டியாள்பவர். அவர் பேருண்மை நிலையை எய்தியவர். அதுபோன்ற ஞானிகள் எப்போதும் இறைநிலையில் இருப்பவர்கள்.

இத்தகைய பேரான்ம ஞானிகள் தங்களது அமானுஷ்ய ஆற்றல்களினாலும் எண்ணிய அளவிலும் கடைக்கண் பார்வையாலும் சீடன் உடலைத் தொட்டமாத்திரத்திலும் ஒரு சீடன் உடலிலுள்ள குண்டலினி சக்தியை முழு அளவில் மேல்நிலைத் தளங்களுக்கு ஏறிப் போகச் செய்ய முடியும்.

பிரம்மத்தை அறிந்தவர்கள் (பரம ஆன்மா) பிரம்ம மாகவே ஆகிறார்கள். ஆதலின் கடவுள் கருணைக்கும் குருவின் கருணைக்கும் இடையில் எந்த பேதமும் கிடையாது.

ஓர் உண்மையான குரு குண்டலினி சக்தியைத் திடீரென மேலுக்குப் கிளப்பி அனுப்பி தன் சீடன் மேலான உண்மைப் பரமனைக் காணும்படிச் செய்ய முடியும். ஆதலின் குரு கிருபையாலும் குண்டலினி சக்தி மேல்நிலைத் தளங்களுக்கு ஏறிச் செல்கிறது என்பதை அறிகிறோம்.

குண்டலினி சக்தியை மேல்நிலைத் தளங்களுக்குப் போகும்படி செய்வதற்கான சில வழி முறைகளை இங்கே விளக்கிக் கூறினோம. இப்போது நாம் கடைசி கட்டமான, “பிராணாயாம” முறையைப் பார்ப்போம்.

“பிராணாயாமம்” என்பது மிகவும் பயன்தரும் விஞ்ஞான பூர்வமான ஒரு பயிற்சி. இந்த பயிற்சி முறையினால் குண்டலினி சக்தியைப் படிப் படியாக மேல்நிலைத் தளங்களுக்கு எடுத்துச் செல்லலாம். இந்த ஏற்றத்தை நாமே உணர்ந்து கொள்ளவும் முடியும். ஆகையினால் இந்தப் பொருளுக்கான விளக்கத்தை மட்டும் சற்று விரிவாகவே எடுத்துச் சொல்வோம்.

11. பிராணாயாமம்

பிராணாயாமம் என்ற சொல்லுக்கு அடிக்கடி ‘மூச்சுப் பயிற்சி’ என்ற சொல்லைக் கூறுகிறார்கள். இந்த பயிற்சி முறை மூச்சுப் பயிற்சிக்கானதுதான் என்பதில் எள்ளளவும் சந்தேகமில்லை. ஆயினும் ‘பிராணாயாமம்’ என்ற

சொல்லுக்கு ஆழமான பொருள் இதல்ல. "பிராணன்" என்றால்உயிர்ச் சக்தி. "யாமா" என்றால் அதைக் கட்டுப் படுத்துவது.

பிராணாயாமம என்பதன் பொருள் 'இந்த அற்புத இரகசிய சக்தியின் ஆரம்பத்தையும், அதன் இயல்பையும், அதைக் கட்டுப்படுததும் முறையையும் விளக்கும் விஞ்ஞான பாடம்' என்பதாகும்.

பிராணன் என்பது சாதாரண 'மூச்சு' அல்ல. அது எல்லாவற்றின் அசைவுகளுக்கும், காரணமாகவும் எல்லா உயிர்ப் பொருள்கள், ஜடப்பொருள்களின் உயிர்ச்சாரத் தன்மைக்கு ஆணிவேராகவும் அமைந்திருப்பது.

எங்கெங்கு துளி அளவு அசைவின் அறிகுறி தென்படு கிறதோ எங்கெங்கு உயிர், மனம போன்றவற்றின் சாயை தென்படுகிறதோ அவைகளனைத்துமே 'பிராணன்' இயக் கத்தினால் அமைவதே.

மேலான பிராணன் என்பது ஒன்றே ஒன்றுதான். அது பரம ஆன்ம உயிரில் இருப்பது. ஆயினும் இதே 'பிராணன்'தான் பல்வேறு வடிவங்களையும் பல்வேறு சுபாவங்களையும் பெற்று விளங்குகிறது. இயற்கையின் அனைத்து சக்திகளின் திரட்சியாக உள்ளதே பிராணன்.

பிராணன் நுட்பமான சூக்கும நிலை படைத்தது. இதுவரை மனிதனால் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட மிகவும் நுட்பமும் சூக்குமமான எந்த வித கருவிகளினாலும் அதைப் பார்க்கவோ எடைபோடவோ, தொட்டுப் பார்க்கவோ அல்லது அளந்து பார்க்கவோ முடியாது. வேறெந்த வித வெளி உபாயங்களினாலும் அதைப் பிடித்து வைக்கவும் இயலாது.

ஆனால் மனத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதினாலும் உடல், நாடிகள், மனம் ஆகிய மூன்றையும் தூய்மைப்படுத்தி மேன்மையுறச் செய்து ஆசைகளையும் எண்ணங்களையும்

அடக்கியாள்வதன் மூலம் அதைக் கட்டுப்படுத்திவிட முடியும்!

இயற்கையின் ஆற்றலாக உள்ள எல்லா சக்திகளுக்கும் முடிவான காரணமாக இருப்பது 'பிராணன்' அகில அண்டத்திலும் பரவியுள்ள எல்லா தூல சூக்கும பலங்கள், சக்திகள், ஆற்றல்களின் கூட்டு மொத்தமானதே 'பிராணன்'. எல்லா அசைவு இயக்கங்களுமே 'பிராணசக்தி' யினாலானவையே.

வெளித் தோன்றும பலங்கள், சக்திகள் அனைத்துக்கும் மூலகாரணம் பிராண சக்தி.

படைபபுக்கு முன்னர் பிராண சக்தியானது கட்டுப் பாடற்ற ஓர் அமைப்புக்குள் அடங்காத காரண நிலையில் வியாபித்திருந்தது. 'மேலான பிராணன்' தனது இருவேறு கூறுகளான 'உயிர்ச் சக்திகளையும்', 'மனத்தையும்' பெற்றுள்ளன.

இவைகளில் பிராணன் குதிரை போன்றது. மனம் அதன் மீது சவாரி செய்யும் மனிதனைப் போன்றது.

சூக்கும நிலையிலான ஜடத்தன்மையுடையது ஆகாசம. ஆகாசத்தில் பிராணன் விளைவிககும அலை அதிர்வுகளால் ஜடத்திரட்டு ஏற்பட்டு அகிலாண்டததைத் தோற்றுவிக் கிறது. அதே பிராணன் மீண்டும் படைக்கப்பட்ட பொருள் களுக்குள் உயிர்ப்பு பெற்று ஜடசக்திகளின் பல்வேறு உருவங்களாகத் தோன்றி விடுகின்றன. இதே பிராணன் உடலை இயக்குகிறது. உடலுக்கான வலிமையையும் ஆற்றலையும தருகிறது. உயிர்ப்புடைய உடலில் உள்ள எல்லா நரமபுகளின் நுட்ப அசைவுகளும, மனத்திற்கு பல மாக அமைந்த அனைத்து ஆற்றல் சக்திகளும் பிராணன் தோற்றுவிக்கும் விளைவுகளாலானவைகளேயன்றிவேறல்ல.

ஒவ்வொரு ஆசையும் ஒவ்வொரு எண்ணமும பிராண சக்தியின் இயக்கமேயாகும். பிராணசக்தி சில குறிப்பிட்ட

நிலைகளில் அல்லது அதிர்வுகளின் போது விளைவிப்ப வையே ஐம்புலன்களின் இயக்கங்களும்.

நமது அகமுகப் பார்வையின் அலை அளவும்-கேட்பது, முகர்வது போன்ற சக்திகளும் பிராணனின் பல்வேறு நிலைகளால் அல்லது அதிர்வுகளால் விளைபவைகளே.

ஒருவன் தியானம் செய்யும் போது அவன் பிராண சக்தியை ஒன்று திரட்டுகிறான். அதாவது அதை ஒரே புள்ளியில் குவியச் செய்கிறான்.

ஆன்மீகம் என்பது பிராண வித்தை. பிராணன் இயக்கும் அலை அதிர்வுகளும், பிராணனின் தோற்ற பேதங்களுமேயாகும். ஆதலின் 'பிராணாயாமம்' ஆன் மீகத்தில் உண்மையாக உள்ள அனைத்தையும் தன்னுள் கொண்டுள்ளது.

விஞ்ஞானத்தின் எந்தத் துறையிலும் விஞ்ஞானிகள் புதிய கண்டு பிடிப்புகளைக் கண்டு பிடிக்கும் போது அவர்கள் 'பிராணனை' ஓரளவுக்கே கட்டுப்படுத்த முயல் கிறார்கள். பிராணவித்தையை வைத்துக் கொண்டுதான் அதிசய ஆற்றல்கள் வெளிப்படுத்தப்படுகின்றன. பௌதீக விஞ்ஞானத்திற்கும் பௌதீகத்திற்கும் அப்பாற்பட்ட மெய்ஞ்ஞான பௌதிகத்திற்கும் அகமுகப் பிராணாயாமம் இன்றியமையாததாயுள்ளது.

விஞ்ஞான பௌதிகத்திற்கான அறிவாற்றலை பகிரங்க பிராணாயாமத்தினால் பெறப்படுகிறது. மெய்ஞ்ஞான பௌதிகத்திற்கான பேரறிவாற்றலை அகமுகப் பிராணா யாமத்தினால் பெறப்படுகிறது.

பிராணனே மனோ சக்தியாக உருவாகிறது. ஆகை யினால் அதை மனத்தைக் கொண்டுதான் அடக்க வேண்டுமே தவிர வேறெந்த வெளிப்புற உதவியினாலும் அடக்க முடியாது. வெளித் தோன்றும் பிராணனை அடக்கு வதற்குக் கையாளும் முறையையே பௌதீக விஞ்ஞான

மென்கிறோம். அகமுகப் பிராணனை அடக்கியாளும் முறையைப் பிராணாயாமம் என்று கூறுகிறோம்.

மூச்சு விடுதல் என்பது பிராணனுடைய பல்வேறு வேலைகளில் ஒன்றாகும். மூச்சுக்கு ஆதாரமாக இருப்பது பிராணன். நுரையீரல்களில் ஏற்படும் பிராண அதிர்வுகள் ஒரு மனிதனை மூச்சு விடச் செய்கிறது.

குண்டலினி அல்லது பிராண சக்தி (பிராண சக்தியின் வேறொரு பெயர் குண்டலினி சக்தி) உடலிலுள்ள அனைத்து ஆற்றல் சக்திகளுக்கும் அன்னையாக விளங்கு கிறது. அது மூலாதாரத்தில் உள்ள ஆன்மீகத் தண்டில் இயங்கும் நாடி சக்தி ஓட்டங்களின் நடுவில் இருக்கிறது. இதுவே வெளித்தோன்றும் பிராணனின் அதாவது உடலுக் கான ஆதார சக்திகளை வழங்கும் மையமும் சேமிப்புக் கூடமும் ஆகும்.

சாதாரண மனிதனிடம் முதுகுத் தண்டுக்கு இருபுறங் களிலும் இடை, பிங்கலை என்னும் இரண்டு நாடிகள் உள்ளன. இவை வெளிச் செலுத்தவும் உள்ளுக்கு இழுக்க வும் ஆன நரம்பு நாடிகளாகவும் பிராண ஓட்டங்களை (குண்டலினி நாடி யோட்டங்களை) இயக்குவதற்கான இரு பிரதான கால்வாய்களாகவும் அமைந்துள்ளன.

நாடிகளில் மிகவும் முக்கியமானதும் அதிசூக்குமமாக இருப்பதும் சுழுமுனை நாடி. சாதாரண மனிதனில் அது இருக்கிறது என்று நிச்சயமாகச் சொல்ல இயலாது. சாதாரணமானவர்களிடம் மூலாதார மையத்திலுள்ள சுழு முனைக் கால்வாயின் வாய்ப்புறம் அல்லது நுழைவு வாயில் மூடியே இருக்கிறது.

இடை பிங்கலை மூலம் செல்லும் பிராண ஓட்டங் களின் இயக்கங்களை ஊன்றிக் கவனித்துப் பார்க்காமல் விட்டாலும் சுழுமுனை நாடிக்குள் பிராண ஓட்டங்களைப் புகுத்துவதற்கான முயற்சிகளைச் செய்யாமலிருந்தாலும்

மனம் பிராணன் ஆகியவற்றின் மீது ஒருவர் கட்டு திட்டத்தைச் செலுத்த முடியாது.

பிராண ஓட்டங்களைக் கட்டுப்படுததுவதின் மூலமும் இந்த ஓட்டங்களை முதுகுத் தண்டுப் புறமாகச் செல்லும் சுழுமுனைக் கால்வாய் வழியாக ஓடச் செய்வதின் மூலமாக வும உடல் பூராவும் பரவிப் பாயும் பிராண சக்தி இயக்கங் களைக் கட்டியாள்வதின் மூலம் ஒருவர் மனத்தை அடக் கலாம். எண்ண ஓட்டங்களையும் எளிதில் கட்டுப்படுத் தலாம் மனம், பிராணன், எண்ணம், நாடி ஓட்டங்கள் ஆகிய அனைத்தையும் கட்டிவிட்டால் குண்டலினி சக்தியை வெகு எளிதில் மேல் நிலைத் தளங்களுக்குக் கொண்டு செல்லலாம். பிராணாயாமம் பிராணன் மனம் எண்ணம் நாடி ஓட்டங்கள் ஆகியவற்றை எப்படிக் கட்டுப்படுத் துவது, குண்டலினி சக்தியைப் படிப்படியாக மேல் நிலைத் தளங்களுக்கு எவ்வாறு உயாத்துவது என்பதையும் போதிக் கிறது,

உயிருள்ள உடலில் பிராணனின் தூல இயக்கங்களை மூச்சின் அசைவுகளாகக் காண்கிறோம். மூச்சின் அசைவு களைவிட நாடி யோட்டங்கள் மிகவும் நுட்பமானவை. நாடியோட்டங்களை விட மிக அதிக சூக்குமத் தன்மை படைத்தவை எண்ணங்களும் ஆசைகளும். பிராணனுக்கும மனத்திற்கும், மனத்திற்கும் எண்ணத்திற்கும், எண்ணத் திற்கும் நாடியோட்டங்களுக்கும் மூச்சின் அசைவுகளுக்கும் நெருங்கிய தொடர்புகள் உள்ளன. அதனால் மூச்சின் அசைவுகளை ஒழுங்காக்குவதின் மூலம் நாடியோட்டங் களைக் கட்டுப்படுத்தலாம்

நாடியோட்டங்களின் கட்டுப்பாட்டினால் எண்ணங் களையும் ஆசைகளையும் அடக்கிய நிலையில் மனமும் பிராணனும் கட்டு திட்டத்துக்கு வந்து விடும். மனமும் பிராணனும கட்டுப் பாட்டுக்குள் வந்த பிறகு ஒருவர் குண்டலினி சக்தியை வெகு எளிதில் சுழுமுனை நாடி வழி

யாக சகஸ்ராரத்திற்கு எடுத்துச் செல்லலாம். அதனால் மோட்சம் என்கிற ஆன்ம விடுதலையை எய்தலாம்.

உயிருள்ள உடலில் மூச்சு என்பது ஒரு இயந்திரத்திலுள்ள சுழற் சக்கரம் போன்றது. நாடி ஓட்டங்கள் எண்ணங்கள், ஆசைகள், மனம் ஆகிய அனைத்தும் அந்த இயந்திரத்தின் நுட்பமான பாகங்களாகும். சுழற் சக்கரம் சுழல ஆரம்பித்ததும் அந்த இயந்திரம் பூராவும் அதற்கே உரித்தான அதி நுட்பமான இயக்கத்துடன் ஓடுகிறது. சுழற் சக்கரம் நின்றதும் யந்திர இயக்கமே நின்று விடுகிறது. அது போன்றதே மூச்சுக்கும் மற்ற சூக்கும உடல் இயக்கங்களுக்கும் உள்ள தொடர்புமாகும்.

உடலில் அனைவருக்கும் தெரிந்த பிராணனின் இயக்கம் நுரையீரல்களின் அசைவு ஆகும். இந்த அசைவு நின்ற உடன் உடலிலுள்ள எல்லா அசைவுகளுமே நின்று விடும். மூச்சைக் கட்டுப்படுத்தி ஒருவகை ஒழுங்குக்குக் கொண்டுவந்த பிறகு சுழுமுனை நாடிக்குள் குண்டலினி சக்தியைப் பிரவேசிக்கச் செய்து விட்டால் ஒருவர் நுரையீரல்களின் அசைவை நிறுத்தலாம். நுரையீரல்களின் அசைவை நிறுத்திய பிறகு நாடி ஓட்டங்கள் மனம் ஆசைகளின் இயக்கங்களையும் நிறுத்தி விடலாம். ஆதலின் மூச்சை அடக்கும் முறையும் மூச்சை அடக்கி நுரையீரல்களின் அசைவைக் கட்டுப்படுத்துவதற்காகக் கையாளும் பல்வேறு பயிற்சிகளும், குண்டலினி சக்தியை சுழுமுனைக் கால்வாய்க்குள் பிரவேசிக்கச் செய்யலாம் அதன். மூலம் நாடியோட்டங்களையும் மனத்தையும் அடக்கியாளும் முறையுமான இவைகள் அனைத்துமே பிராணாயாமம்.

பிராணாயாமம் எனில் மூச்சு விட்டு வாங்குவதல்ல. நுரையீரல்களை இயக்கும் சதை அசைவுச் சக்தியைக் கட்டுப்படுத்துவதே பிராணாயாமம்.

பிராணனைக் கட்டுப்படுத்துவதின் மூலம் ஒருவன் அதீத ஆற்றலைப் பெறுகிறான். ஓர் உடலில் உள்ள ஒரு

உறுப்புக்குத் தேவையான பிராணனை விநியோகிப்பதும் உடலின் ஓர் உறுப்பிலிருக்கும் தேவையற்ற அமிதப் பிராணனை நீக்குவதுமே பிராணாயாமம். ஓர் உடலில் பிராணன் விளைவிக்கும் குழப்பத்தினால் அதாவது உடலின் ஏதாவது ஓர் உறுப்பில் அமிதப் பிராணச் சேர்க்கையாலோ பிராணன் குறைவினாலோ நோயுண்டாகிறது. பிராணனை ஒழுங்கு படுத்தி சரிசமமாக உடல் பூராவுக்கும் விநியோகிப்பதின் மூலம் வியாதியிலிருந்து மீளலாம். முதுமை அடைவதிலிருந்தும் ஒருவருக்கு விடுதலை கிடைக்கிறது. உடலை ஆரோக்யமாக வைத்திருக்கவும் மனத்தைத் தூய்மையாக்கவும் நாடிகளைச் சமனப்படுத்தவும் பிராணன் மிகவும் முக்கியமானதாகத் திகழ்கிறது. உடல், நாடிகள், மனம் ஆகிய மூன்றின் தூய்மை நிலையைப் பிராணாயாமத்தினால் பெறலாம்.

உடல், நாடிகள், மனம் ஆகியவற்றின், தூய்மையின்மை குண்டலினி சக்தி மேலெழுவதற்கு முட்டுக்கட்டையாக உள்ளது. அவைகளின் தூய்மைத்தன்மை அதன் மேலேற்றத்திற்கு உதவுகிறது. [உடலின் உன்னத சக்தியாக இருப்பது விந்துசக்தி.] மனித உடலிலுள்ள உன்னதமான இந்த சக்தி அனைத்து ஆற்றல்களையும் எல்லா இயக்கங்களையும் தன்னுள் அடக்கியுள்ளது. இந்த சக்தியை தூல விந்துத் திரவமாகத் தோன்ற விடுவதை விட அதைச் சேமித்து தூல சக்தி உருவிலான "ஓஜாஸ்" சக்தியாக மாற்றி வைத்துக் கொள்வதினால் ஆன்மீக வாழ்க்கைக்கு நல்ல ஆதாரத்தைத் தேடிக் கொள்கிறோம். மரணத்தின் பிடியிலிருந்து தப்பித்துக் கொள்கிறோம்.

காம ஆசைகளை அடியோடு விலக்குவதின் மூலம் மனத்தைப் பீடித்துள்ள சக்திவாய்ந்த பந்தத்திலிருந்து அதை விடுவித்து விடுகிறோம். மனம், பிராணன், விந்து சக்தி ஆகியவை ஒன்றுக்கொன்று நெருங்கிய தொடர்பு

கொண்டவை. பிராணவாயுவை (மூச்சு) அடக்கியாள்வதின் மூலம் விந்து சக்தியையும் மனத்தையும் தூய்மை நிலைக்குக் கொண்டுவந்து கட்டுப்படுத்தி விடலாம். அதேபோல மனத்தைக் கட்டியாள்வதின் மூலம் பிராணன் விந்து சக்தியின் மீதான கட்டுப் பாட்டையும் எளிதில் பெறலாம். விந்து சக்தியை கட்டிக் கொண்டால் மனமும் பிராணனும் தானாகவே கட்டு திட்டத்திற்கு வந்து விடுகின்றன. உடல் பூராவிலும் சுக்கிலம் அதாவது விந்து தூல உருவில் இருக்கிறது. காம ஆசைகள், எண்ணங்கள், செயல்கள் மூலமாக விந்துவின் தூலநிலை உருவாகிறது.

• ஊர்த்துவரதர்கள் அதாவது எண்ணம், சொல், செயல் மூன்றிலும் பிரம்மச்சரியத்தை மேற்கொண்டவர்கள் விந்து சக்தியைக் கட்டுப் படுத்துவது மட்டுமல்ல அதை "ஓஜாஸ் சக்தி"யாக (மாபெரும் மனோ சக்தியாக) மாற்றுகிறார்கள். அது மட்டுமா? விந்து தூல நிலை பெறுவதையே தடுத்து நிறுத்தி விடுகிறார்கள். அவர்கள் விந்து சக்தியை சூக்கும நிலையிலிருந்து ஒரே அடியாக "ஓஜாஸ் சக்தி"யாக மாற்றி விடுகிறார்கள்.

பிராணாயாமத்தின் மூலம் விந்து சக்தி அதன் தூல சூக்கும நிலைகளில் இருந்து வெகு எளிதில் உலர்த்தப்பட்டு "ஓஜாஸ் சக்தி"யாக மாற்றப் படுகிறது. ஆதலின் பிராணயாமம் என்பது பிராணன், மனம், விந்துசக்தி ஆகிய மூன்றையும் கட்டுப் படுத்துவது ஆகும். பிராணன், மனம், விந்துசக்தி மீதான இது போன்ற கட்டுப்பாடு குண்டலினி சக்தியை மேல் நிலைத் தளங்களுக்கு உயர்த்த உதவுகிறது.

ஒரு ஆரோக்கியமான மனிதன் நாளொன்றுக்கு 21, 600 தடவைகள் மூச்சு விடுகிறான். (உள்ளிழுப்பதும் வெளிவிடுவதுமாகும்) சாதாரணமாக வெளியேறும் மூச்சு விரற்கடை அகல தூரத்திற்குச் செல்கிறது. உட்புகும் மூச்சு 12 விரற்கடை அகல தூரம் செல்கிறது. நடக்கும் போதும் தூங்கும் போதும் புணரும் போதும் அது

முறையே இருபது, இருபத்தி நான்கு, முப்பது விரற்கடை அகல நீளங்களுக்குச் செல்கின்றன. முரட்டுத்தனமான பயிற்சிகளின் போது இந்த தூரங்கள் அதிகமாகின்றன. இவைகளில் மிக உயர்ந்த தூரத்தினுடைய நீளம் தொண்ணூற்று ஆறு விரற்கடை அகலமாகும்.

மூச்சு சாதாரண நிலையில் அதாவது சாதாரண தூரத்தில் இயங்கும் போது ஒருவர் தன் ஆயுளைப் பெருக்கிக் கொள்கிறார். சாதாரண தூரத்தைத் தாண்டி அதிகமாகும்போது ஆயுள் குறைகிறது.

தாதுப் பொருள்கள், தாவரங்கள், சதைப் பற்றுள்ள உடல்கள், பிராணவாயு, எரிவாயு, கரிஅமிலவாயு, தழைச்சத்து வாயு ஆகியவற்றின் கூட்டுச் சேர்க்கையினால் அமைக்கப்பட்டுள்ளன. இவைகள் அனைத்திலும் பிராண வாயுவே மிக முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது.

சாதாரண நிலையில் உள்ளிழுக்கும் மூச்சில் 21 சதவிகித பிராணவாயு இருக்கிறது. வெளிவிடும் மூச்சில் பதினைந்து (15) சதவிகித் பிராணவாயு உள்ளது.

ஆரோக்ய நிலையிலுள்ள வயதான ஒருவருடைய சராசரி நாடித் துடிப்பு ஒரு நிமிடத்திற்கு 75 தடவைகளா கும். ஒவ்வொரு முறை நாடித் துடிப்பின் போதும் இரண்டு அவுன்சு இரத்தத்திற்கும் மேலாக இருதயத்திலிருந்து நுரையீரல்களுக்குச் செலுத்தப்படுகிறது. ஆரோக்யமாக உள்ள ஒரு சராசரி மனிதனிடம் இருக்கும் மொத்த இரத்தத் தின் எடை அவன் உடல் எடையில் 1/14 பாகமாகும். உடல் பூராவிலுமுள்ள மொத்த இரத்தமும் ஒரே நிமிடத் தில் 1/6 நுரையீரல்களின் மூலமாகப் புகுந்து செல்கிறது. அதாவது 15, 800 பவுண்டுகள் (7, 200. கி. கி) இரத்தம் 24 மணி நேரத்தில் செல்கிறது. இந்த வேலைக்காக நுரை யீரல்களுக்குள்ள ஆற்றலில் 1/6 பாக ஆற்றலே பயன் படுத்தப்படுகிறது. குறிப்பாக நுரையீரல்களின் மேல் பகுதிகள் உபயோகிக்கப் படுவதே இல்லை. ஒரு சாதாரண

மனிதனில் அலைகளுக்கு வேலையே இல்லை. பிராணா யாமத்தின் மூலம் நுரையீரல்களில் மிக அதிகமான ஆற்றலை அதாவது நுரையீரல்களின் மேல்பகுதிகளைக் கூட வெகு எளிதில் இயங்கச் செய்து பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். மனித உடலமைப்பின் இயக்கத்திற்குத் தேவையான அபாரசக்தியை அல்லது ஆற்றலை நுரையீரல் களில் இதுபோன்ற முழு அளவு இயக்கத்தின் மூலம் பெறலாம். அதைக் கொண்டு எல்லா நோய்களையும் தீர்த்துக் கொள்ளலாம். ஒழுங்கான பிராணாயாமத்தின் மூலம் நோய்கள் வருமுன் காத்துக் கொள்ளலாம். பெரும் பாலானவர்கள் ஒழுங்கற்ற முறையில் மூச்சு விடுகிறார்கள்.

ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் இடையிலும் இளைஞர் கள் முதியோர்களின் இடையிலும் விடப்படும் மூச்சின் அளவில் பெருத்த வித்தியாசமிருக்கிறது. உணவு, பானம் உட்கொள்வதில் ஒழுங்கீனமிருந்தால் மூச்சு விடுவதும் சரிவர இருக்காது. இவைகள் நேரிடையாக மூச்சுவிடும் இயக்கத்தைப் பாதிப்பதில்லை.

அவைகள் முதலில் குண்டலினி சக்தி (பிராணன்) இயக்கத்தை அதீதமாக்குகிறது. இல்லையேல் குறைத்து விடுகிறது. அதற்கேற்ப நாடியோட்டங்கள் பாதிப்படை கின்றன. அதைத் தொடர்ந்து கடைசியாக நுரையீரல் களின் அசைவுகளில் பாதிப்பை விளைவிக்கிறது. இது மூச்சு விடுவதில் ஒழுங்கீனத்தை விளைவிக்கிறது. ஆதலின் மூலாதார சக்கரத்திலுள்ள குண்டலினி சக்தியின் நிலை தவறிய இயக்கத்தினால் வெளிப்படும் விளைவே மூச்சு விடுவதில் ஏற்படும் ஒழுங்கீனம் என்பது தெளிவாகிறது.

ஒருவனிடம் பிராணன் பாதிப்படையாமலிருந்து நாடி யோட்டங்கள் சீரான இயக்கத்தைப் பெற்றிருப்பின் மூச்சு விடுதல் சீராக இருக்கும். அவன் ஆரோக்யமாகவும் எல்லா நோய்களிலிருந்தும் விடுபட்டவனாகவும் வாழ்வான். பிராணனில் ஏற்படும் பாதிப்புக்களே நோய்களுக்குக் காரணம்.

குண்டலினி சக்தியின் இயக்கங்களையும், நாடி ஓட்டங்களையும் கட்டுப் படுத்த வேண்டும். இதனால் நுரையீரல்களின் இயக்கமும் மூச்சுவிடும் செயலும் ஒழுங்காகக் கட்டுப் படுகின்றன.

இதேபோல் மூச்சை ஒழுங்கு படுத்தி சட்டுப் பாட்டிற்குள் வரும மூச்சுவிடும் தன்மையினால் நுரை ஈரல்கள், நாடி ஓட்டங்கள், பிராணன் போன்றவையும் கட்டுப் பட்டு இயங்குகின்றன. அவை ஒன்றோடொன்று நெருங்கிய தொடர்பு கொண்டுள்ளது. ஒன்றையொன்று சரிப் படுத்திச் செல்கின்றது.

பிராணாயாமம் ஒழுங்கான மூச்சையும் மூச்சுப் பயிற்சியையும் நமக்கு போதிக்கின்றது. மேலும் நுரையீரல்களைக் கட்டுப்படுத்தும் விதத்தையும் நாடி யோட்டங்களையும கடைசியாக மனத்தையும் குண்டலினி சக்தியையும் கண்காணித்து கடடுப் படுத்தும் முறையையும் அது போதிக்கின்றது.

பிராணாயாமப் பயிற்சியும் அதற்கான விதிகளும்

முக்கியமாக இதைப் பயில்வதற்கு உரிய தேவையாத இருப்பது இடம், நேரம், உணவு.

தேர்ந்தெடுக்கப்படும் இடம் வசீகரமாகவும் சுத்தமாகவும் இருக்க வேண்டும். அதிக உயரமோ மிகவும் தாழ்ந்ததோ இருக்கக் கூடாது. சமதளமாக இருக்க வேண்டும. பரபரப்பை விளைவிக்கக்கூடிய தொலை தூரததில் இருக்கலாகாது

காடு, ஆற்றுப் படுகை, புல்வெளி, நகரின் மையம், கூட்டமுள்ள இடம், அமைதியற்ற இடம், நீர்வீழ்ச்சி, பலமான காற்று, மணற்பாங்கான பகுதி, கூழாங்கற்கள் நிரம்பிய இடம், போன்றவைகளாக இருத்தலாகாது. இவைகள் மனத்தில் பரபரப்பையும் சலனத்தையும்

உண்டாக்கும். சலனமடையும் மனத்தைக் கொண்டு பிராணாயாமப் பயிற்சியைச் செய்ய முடியாது. அதனால் தேர்ந்தெடுக்கப்படும் இடம் மனோரம்யமானதாகவும் மனத்தையும் கண்களையும் குளிர்விப்பதாகவும் இருக்க வேண்டும்.

காற்றோட்டமும் சாளர வசதிகளும் நிரம்பிய ஒரு தனி அறையை ஒதுக்க முடியுமானால் மிகவும் நல்லது. அந்த அறையை இதற்கு மட்டுமே உபயோகிக்க வேண்டும். அதனுள் தூங்கவே கூடாது. மாறுபட்ட எண்ணமும் போக்கும் கொண்ட யாரையும் அந்த அறைக்குள் அனுமதிக்கலாகாது

அறையைத் தூய்மையாகவும் சுத்தமாகவும் தெய்வீக மாகவும வைத்திருக்க வேண்டும். தூசு, அழுக்கு, புகை, தொல்லை கொடுக்கும் புழு, பூச்சிகள் அங்கே இருத்த லாகாது. குளித்து தூய உடைகளுடன் அந்த அறைக்குள் பிரவேசிக்க வேண்டும். எந்த வித தீய கெட்ட எண்ணங் களையும் அங்கே நினைக்கக் கூடாது.

தேவ தேவியர்களின் நல்ல படங்கள், மகான்களின் உருவப்படங்கள் இயற்கைக் காட்சிப் படங்கள் ஆகிய வைகளை அங்கே பொருத்த வேண்டும். காலையிலும் மாலையிலும் ஊதுவத்தி கொளுத்தி வைக்கவேண்டும். கண்ணைக் கவரும நல்ல அழகான மலர்களால் அலங் கரிக்க வேண்டும். அந்த அறையில் தெய்வீகம் நிரம்பி வழிவதாக எண்ண வேண்டும். இந்த விதிமுறைகளைக் குறிப்பிட்ட கால அளவுக்கு தடையின்றி ஒழுங்காக அனுசரிக்க வேண்டும். அங்கே தெய்வீகம் நிரந்தரமாக நிலவியுள்ளது என உள்ளார்ந்த நினைவுடன் பழகி வர வேண்டும், சில நாட்கள் கழித்து அந்த அறையில் தெய்வீக அலைகள் பரவி நிலவும்.

அந்த அறைக்குள் ஒருவர் நுழைந்த உடன் நிரந்தர மான தெய்வீகம் மிளிர்வதை எளிதில் உணரலாம். இந்த

தெய்வீகச் சூழல் ஒருவர் மனத்தை அமைதிப்படுத்தி தியானத்திற்கு உதவுகிறது.

குழம்பிய மனத்துடன் இந்த அறைக்குள் ஒருவர் புகுந்தாலும் தன்னியல்பிலேயே குழப்பத்தைப் போக்கி சுயேச்சையான உயர்வை அளித்து உதவும். அந்த சூழல் மன அமைதி உண்டாக்கும் சக்தி படைத்தது. மனத்திற்குத் தெரியாமலேயே உயர் நிலைக்கும் கண்ணியத்தின் சிகரத் திற்கும் ஏற்றி விடுகிறது.

காலம் அதாவது தட்பவெட்ப நிலை மிதமாக இருக்க வேண்டும். பிராணாயாமப் பயிற்சிக்கு மிதமான தட்ப வெட்ப நிலைகள் மிகவும் பொருத்தமானவை.

அதீத தட்ப வெட்ப நிலைகளில் வாழ்பவர்கள் அதற் கேற்ற வகையில் சரி செய்து கொள்ள வேண்டும். தூய்மை யும் எளிமையும் சத்தும் நிறைந்த உணவை உட்கொள்ள வேண்டும். அதிக சூடும் அதிகக் குளிர்ச்சியும் உதவாது. காரமும், புளிப்பும், கசப்பும் அதிகச் சுவையும் இருக்கக் கூடாது.

யோகியானவர் எந்த விதத்திலும் பயமோ கோபமோ பரபரப்போ சோம்பலோ அதிக தூக்கமோ நீண்ட நேரம் விழித்திருப்பதோ கூடாது.

செய்யுந்தொழிலிலும் கடவுள் ஈடுபாட்டிலும் மற்ற வேலைகளிலும் ஒழுங்கு முறையைக் கடைப் பிடிக்க வேண்டும். உண்ணாவிரதமிருத்தலோ வயிற்றை அளவுக்கு மீறி நிரப்புவதோ கூடாது. உணவும் பானமும் எப்போதும் இலேசாக இருக்க வேண்டும்.

வயிற்றில் பாதி உணவும் காய்கறிகளும் கால் பாகம் தண்ணீரும் மீதியுள்ள கால்பங்கு காற்று தாராளமாக இயங்குவதற்குக் காலியாகவும் இருக்க வேண்டும்.

யோக விதிகளின்படி உணவும் பானமும் உட்கொள் வதற்கான சரியான முறை இதுவேயாகும். ஒரு யோகி ஒரு நாளைக்கு ஒரே தடவை சாப்பிடுவது என்பது கூடாது.

விதிமுறைப்படி ஒரு யோகியானவர் மூன்று மணி நேர அவகாசத்திற்கு மேல் ஆகாரமில்லாமல் இருப்பது கூடாது.

காலி வயிற்றுடன் இருப்பது ஆபத்தானது. பிராணாயாமத்தினால் விளையும் தீயாக்கினியின் அளவு அதிகமாகும் போது அதற்கு இரையாக எதையும் கொடுக்காமல் விட்டால் அது ஆரோக்யத்தைப் பாதிக்கும்.

யோகியானவர் சத்துள்ள மிதமான உணவை மூன்று அல்லது நான்கு மணி இடைவெளிக்கு ஒருமுறை உட்கொள்ள வேண்டும்.

வீண் பேச்சுக்கள், தீயகுணமுள்ள கொடியவர்களுடைய சகவாசம், பெருங்காயம், கடுகு, ஹோமம் வளர்த்தல், பெண்களோடு பழகுதல் (ஆண் பெண்ணுடனும் பெண் ஆணுடனும்) போன்றவற்றை யோகியானவர் தவிர்க்க வேண்டும்.

நீண்ட தூரம் நடைபயில்வதையும் கடும் உடற்பயிற்சிகளையும் செய்யக் கூடாது. கண்டிப்பான பிரம்மச்சரியத்தை (கற்பொழுக்க நெறியைக்) கடைப்பிடிக்க வேண்டும். இந்த விதிமுறைகளை சரிவர அனுசரிக்காமல் பிராணாயாமம் செய்வது மிகவும் ஆபத்தானது. அது கடுந்தோல்வியையே தரும்.

பிராணாயாமம் ஒருவருக்குத் துணை புரிந்து உயர் நிலைக்கு உயர்த்துவதற்குப் பதிலாக தவறி நடந்தால் கீழ் நிலைக்கு இறக்கி சீர்குலைத்து விடும். பிரம்மச்சரியத்தை அனுசரிக்காத பிராணாயாமப் பயிற்சியினால் பைத்தியம் பிடிக்கும் நிலைக்கு உள்ளாக்கி விடும்.

ஒரு சுத்தமான இடத்தைத் தேர்ந்தெடுத்த பிறகு நல்ல ஆசன இருக்கையை ஏற்படுத்திக் கொள்ளவும். தரையின் சமமான இடத்திலோ அல்லது ஒரு கட்டிலின் மீதோ ஒரு கோரைப் பாயை விரித்து விடவும். அந்த கோரைப் பாயில் புலி அல்லது மான் தோலைப் பரப்பி அதன்மீது சுத்தமான

துணியைப் (பட்டு, பருத்தி, அல்லது கம்பளி ஆடையாக இருக்கலாம்) போடவும். அந்த இருக்கையின் மேல் கிழக்கு அல்லது வடக்கு முகமாகப் பார்த்து எளிதாகவும் அசை யாததாகவும் மனதிற்கு இதமளிப்பதாகவும் உள்ள ஏதாவ தொரு ஆசன நிலையில் உட்காரவும். கொஞ்சமும் சிரம மின்றி வெகுநேரம் வரை உட்காரக் கூடிய ஆசன நிலையே மிகவும் உயர்ந்த பயனைத் தரக்கூடியது.

எப்போதும் நிமிர்ந்து முதுகுத் தண்டு வளையாதபடி உட்கார வேண்டும். நிமிர்ந்து உட்கார்ந்த நிலையில் குதத்தை இலேசாகச் சுருக்கி வயிற்றின் அடிப்பாகத்தை முதுகுப் பக்கமாகவும் மேல் நோக்கியும் இலேசாக இழுக்க வேண்டும்.

மார்பு, கழுத்து, தலை மூன்றும் ஒரே நேர்க் கோட்டில் இருத்தல் வேண்டும். அவ்வாறு இருந்தால்தான் உடலின் முழு பளுவும் விலா எலும்புகளின் மீது நிற்கும்.

உடல் நிலை கெட்டிருக்கும் போது ஆன்மீக ஆசானாக உள்ள குரு அருகிலிருந்தாலன்றி பிராணாயாமப் பயிற் சியை மேற்கொள்ளக் கூடாது. மனம் சோர்வுற்றிருக்கும் போதும் உடல் களைத்திருக்கும் போதும் இதைச் செய்ய லாகாது. காலை, மதியம், மாலை, நடுநிசி ஆகிய நான்கு வேளைகளில் தினந்தோறும் பயிற்சி செய்ய வேண்டும். ஒரு நாளைக்கு நான்கு முறை செய்யும் இந்த பயிற்சியை ஒழுங்காகச் செய்தால் விரைவில் பயன் கிட்டும்.

பயிற்சி காலத்தில் உணவிலும் பானத்திலும் ஒழுங்கு முறை இருக்க வேண்டும்.

உணவு எளிமையாகவும் சத்துள்ளதாகவும் சுலபமாகச் சீரணிக்கக் கூடியதாகவும் இருக்க வேண்டும். சத்தற்ற உணவையும் எளிதில் சீரணிக்க முடியாத உணவையும் உடலில் புலன் உணர்வுகளையும் கெட்ட உணர்ச்சிகளை யும் கிளர்ச்சிகளைத் தோற்றுவிக்கும் உணவையும் தவிர்க்க வேண்டும்.

சரியான பிராணாயாமம்

பிராணாயாமம தொடங்குவதற்கு முன் இருக்கையில் அமர்நதவுடன் கீழ்க் கண்ட விதிமுறையைப் பின் பற்றுங்கள்.

முதலில் உயர்ந்த எண்ணங்களை எல்லா உயிர்களும் நலமுடன் வாழவேண்டுமென்ற நல்ல எண்ணங்களை வெளியே பரவ விட வேண்டும்.

"எல்லோரும எல்லாமும பெற்று அமைதியுடனும் மகிழ்ச்சியுடனும் வாழவேண்டும்" என்று சொல்ல வேண்டும். இத்தகைய நல்லெண்ணத்தை கிழக்கிலும், மேற்கிலும், தெற்கிலும், வடக்கிலும் மேலும் கீழும் பரவ விட வேண்டும். அதன் பிறகு "ஓம் சாந்தி" என்று மும்முறை ஜபிக்க வேண்டும்.

சகஸ்ராரத்தில் (தலையின் உச்சி) குருவை (ஆன்மீக ஆசான்) அமர்த்தி வணங்கவேண்டும்.

ஒளி வீசும் முகத்துடனும உடலோடும உன்னை வாழ்த்திய வண்ணம் குருவானவர் ஆயிர இதழ் தாமரையின் மேல் அமர்ந்திருப்பதாக பாவனை செய்ய வேண்டும். மலர்கள், மாலைகள், சந்தனக் குழம்பு போன்றவற்றால் குருவை மனத்தால் பூசனை செய்யவேண்டும். வணங்க வேண்டும். அதன் பிறகு இதயத்தில் இஷ்டதேவதையின் வடிவத்தில் கொண்டு போய் குருவின் வடிவத்தைச் சேர்க்க வேண்டும். நீங்கள் மிகவும் ஈடுபாடு கொண்டுள்ள கடவுள் அல்லது தேவியை முழுதலர்ந்த தாமரையின் மீது ஒளிவீசி அமர்ந்துள்ளதாக மனத்தால் எண்ணி உள்ளார்ந்த இதய ஈடுபாட்டுடன் வணங்க வேண்டும். மலர்களைக் கொண்டு அர்ச்சனை செய்ய வேண்டும். மாலைகளைச் சூட்டி சந்தனக் காப்பிட்டு தூப தீபம் காட்ட வேண்டும். உனக்கு நல்வழி காட்டி உதவும்படி போற்றி வணங்க வேண்டும். பிறகு மூலாதார சக்கரத்திலுள்ள குண்டலினி சக்தியை மனத்தால் அர்ச்சனை

செய்ய வேண்டும். அவ்வாறு அவளை வணங்கிய பிறகு அந்த சக்தி மாதாவை கீழ்க் கண்ட துதிகளால் எழுப்ப வேண்டும்.

"எழுந்திரு தாயே! இப்போதே இந்தக் கணமே குறித்த இடதகிற்கு எழுந்தருள்வாய்!"

இவ்வாறான துதிகளால் பிரார்த்திக்கும் போதே மூலாதார சக்கரத்திலுள்ள குண்டலினி சக்தியை மனத்தாலும் உள்ளுணர்வின் ஆற்றலாலும் கடும் பாவனையுடன் தாக்க வேண்டும். அதன் பிறகு மூலாதாரம தொடங்கி சுழுமுனைக் கால்வாயினூடே செல்லும் மனத்தை தலையுச்சி வரை பின் தொடர வேண்டும். மனத்தை அவ்வாறு பின் தொடரும் போது மூலாதார சக்கரத்திலுள்ள குண்டலினி சக்தியை சுழுமுனைக் கால் வாய் வழியாக சகஸ்ராரத்திற்கு உண்மையிலேயே கொண்டு செல்வதாக உறுதியுடன் எண்ண வேண்டும். இதெல்லாம் முடிந்த பிறகு பிராணாயாமத்தைத் தொடங்க வேண்டும் பிராணாயாமத்திற்கு மூன்று செய்கைகள் உள்ளன.

மூச்சை உள்ளிழுத்தல் (பூரகம)
மூச்சை உள்ளே நிறுத்தல் (கும்பகம்)
மூச்சை வெளி விடுதல் (ரேசகம்)

ஆகும் இவை. இதையே உயிர்ப்படைதல், மரத்த நிலை, மரித்த நிலை எனறும் கூறலாம்.

பிராணாயாமம். பாடம் 1

(இந்த நூலில் தரப்பட்டுள்ள பிராணாயாம பாடங்களைக் குறிக்கும் எண்ணிக்கைகள் ஆசிரியரின் வேறு நூல்களிலுள்ள எண்ணிக்கைகளுக்கு மாறுபட்டிருக்கும், பிராணாயாமப் பயிற்சிக்கு தயை கூர்ந்து "பிராணன். பிராணாயாமம், யோக ஆசனங்கள் — அதன் இரகசியங்கள்" என்ற புத்தகத்திலுள்ள எண்ணிக்கைகளையே எடுததுக் கொள்ள வேண்டும்)

மேலே கூறியுள்ளபடி நிமிர்ந்து உட்காரவும். உனது வலக்கையின் கட்டை விரலால் வலப்புற நாசியை பலமாக மூடிக் கொள்ளவும். முடிநத அளவுக்கு மூச்சை மெதுவாக உள்ளுக்கு இழுக்கவும். அவ்வாறு உள்ளிழுக்கும்போது ஓசை எழக் கூடாது. இடது நாசியின் வழியாக உன்னால் இயன்ற அளவுக்கு காற்றை இழுத்து நுரையீரல்களை நிரப்பு. பின்னர் உன் வலக்கர மோதிர, சிறு விரல்களைக் கொண்டு இடபுற நாசியை அழுத்தி மூடு. பிறகு வலது நாசி வழியே மூச்சை மெதுவாக வெளியே விடு. அவ்வாறு மூச்சை வெளிவிடும போதும எந்தவித ஓசையும் வரக் கூடாது. அவ்வளவு பக்குவமாகவும் மௌனமாகவும் மூச்சை விடவேண்டும. நாசித் துவாரத்துக் கருகில் சிறு நூலைப் பிடித்தால் அது அசையக் கூடாத அளவுக்கு மூச்சு விடும நிலை இருத்தல் வேண்டும்.

இடது நாசிததுவாரத்தின் வழியாக மூச்சை வெளி யேற்றிய பின்னர் முன்போலவே அதே நாசிததுவாரததின் மூலம (வலது) மூச்சை உள்ளிழுக்கவும அதன் பிறகு முன்பு கூறியுள்ளது போல இடது நாசியின் வழியாக மூச்சை வெளிச்செலுததவும.இது ஒரு சுற்றும ஒரு பிராணாயாமமும் ஆகிறது. ஒரு முறை ஆசனத்தில் அமருமபோது ஒவ்வொரு சுற்றையும முடித்த உடன் எநதவித இடைவெளியுமின்றி இதே ரீதியிலுள்ள நான்கு சுற்றுகள் அல்லது நான்கு பிராணாயாமங்கள் செயயவேண்டும. இத்தகைய பிராணா யாமப் பயிற்சியை தினந்தோறும காலை, மதியம, மாலை, நடுநசி ஆகிய நான்கு நேரங்களிலும் செய்ய வேண்டும். குறித்த நேரங்களில் பிராணாயாமததை வெறும் வயிற்றுடன் ஒழுங்காகச் செயுய வேண்டும். இந்த பயிற்சி முறை ஒரே சீருடனும் ஒழுஙகாகவும் எந்த வித தடங்கலுமின்றி சில மாதங்கள் செய்ய வேண்டும.நாடிகள், உடல், மனம ஆகியவைகளை அது சுததிகரிக்கின்றது.

மூச்சை உள்ளிழுக்கும் போது வலிமை, உடல் நலம் நல்வாழ்வு, தூய்மை, தெய்வீகம, சக்தி, அன்பு, நற்பண்பு,

நேர்மை, ஞானம் போன்றவற்றால் உன் உடல் பூராவையும் நிரப்புவதாக திடமான பாவனை கொள்ள வேண்டும்.

மூச்சை வெளியேற்றும் போது எல்லா பாபங்களையும் பலவீனங்களையும் துர்நடத்தைகளையும் அழுக்காறுகளையும் நோய்களையும் கேடுகள் போன்ற பலவற்றையும் உன் உடலிலிருந்தும் மனத்திலிருந்தும் வெளியே இழுத்து எறிவதாக உறுதியான எண்ணங்கொள்ள வேண்டும். இந்த பாவனை நீ செலுத்தும் மூச்சோடு சேர்ந்து வெளியேற வேண்டும். இந்த பயிற்சி நெடுகிலும் "ஓம்" என்ற சொல்லை ஜபிக்க முயலவேண்டும்.

இந்த பயிற்சியும் இதிலுள்ள பாவனையும் நீண்ட நாட்களுக்குப் பின்னர் யனோ ஆற்றலையும் உத்தம குணத்தையும் ஒருவரிடம் வளர்த்து விடுகிறது. இதற்கு முன்பே விளக்கியுள்ளது போல சில மாதங்களுக்கு பிராணாயாமத்தைத் தொடர்ந்து ஒழுங்காகச் செய்தால் நாடிகள், உடல், மனம், தூய்மை அடைகின்றன. ஒளி வீசும் அமைதியான முகம், சலனமற்ற மனம், குரலின் இனிமை போன்ற வெளித் தோற்றங்களினால் ஒருவரிடம் இந்த தூய நிலை சித்தித்திருப்பதைக் கண்டு கொள்ளலாம். முகத்தில் இருந்த குரூரம் அல்லது முரட்டுக் கோடுகள் மறைந்து விடுகின்றன. இந்த பிராணாயாமம் மனிதனின் கட்டுக் கோப்பை ஒழுங்குபடுத்தி சீராக்கி விடுகிறது. பிராணாயாமத்தின் மற்ற உயர்ந்த பாடங்களை ஏற்றுப் பயிலும் தகுதியை உண்டாக்கி விடுகிறது.

இந்த எளிய மூச்சுப் பயிற்சியை எந்த ஆணும் பெண்ணும் அதிலுள்ள நல்ல பயனைக் கருதி கிஞ்சித்தேனும் ஆபத்துமின்றி மேற்கொண்டு செய்யலாம். இந்த பயிற்சி முறை எல்லோருக்கும் உதவி புரியும் நல்ல முறை.

பிராணாயாமம் பாடம். 2.

போதுமான காலத்திற்கு முதல் பாடத்தைப் பயின்ற பிறகு, நாடிகளின் தூய்மை நிலை ஓரளவுக்குக் கிடைத்து

விடும். மேற்கொண்டு அடுத்த பயிற்சிக்குச் செல்வதற்கான துணிவும் நம்பிக்கையும் பிறந்தவுடன் உயர்நிலைப் பிராணாயாமத்தை, இரண்டாவது பாடத்தை எடுத்துக் கொள்.

எல்லாவகை பிராணாயாமப் பயிற்சிகளின் போதும் பயிற்சிக்கான இடத்தையும் அமரும் ஆசன நிலையையும் மற்றுமுள்ள அனைத்து விதிமுறைகளையும் முன்போலவே கடைப்பிடித்துப் பயில வேண்டும்.

சுத்தமான இருக்கையில் நிமிர்ந்து உட்கார்ந்து வலப் புற நாசியை வலதுகைக் கட்டை விரலால் மூடிக் கொள்ள வேண்டும் இடப்புற நாசியின் மூலம் மூச்சை உள்ளுக் கிழுக்கவேண்டும். அதை மெதுவாகவும், மிகவும் ஜாக்கிர தையுடனும் ஓசை செய்யாமல் நான்கு செகண்டுகள் செய்ய வேண்டும். (நான்கு செகண்டுகள் பூரகம்)

உடனே இரண்டு நாசித் துவாரங்களையும் மூடிக் கொண்டு மூச்சை உள்ளேயே பதினாறு செகண்டுகள் நிறுத்தவும் (பதினாறு செகண்ட் கும்பகம்).

அதற்குப் பிறகு வலது கை மோதிர சுண்டு விரல் களால் இடது நாசியை மூடிக் கொண்டு, மூச்சை மெது வாகவும் ஜாக்கிரதையுடனும் ஓசை கிளப்பாமல் வலது நாசி வழியாக எட்டு செகண்டுகள் வரை வெளியே விடவும். (எட்டு செகண்டுகள் ரேசகம்)

பின்னர் இடப்புற நாசியை மூடிக் கொண்டு வலப்புற நாசி வழியாக மூச்சை மெதுவாக நான்கு செகண்டுகள் வரை உள்ளிழுக்கவும், பதினாறு செகண்டுகள் வரை வெளி யேற்றவும். இதுவே ஒரு சுற்று வரும் ஒரு பிராணாயாமம். இதுபோன்ற பிராணாயாமங்கள் நடுவில் நிறுத்தாமல் தொடர்ந்து ஒரே தடவையில் நான்கு பிராணாயாமங்கள் அல்லது நான்கு சுற்றுகள் செய்ய வேண்டும்.

இவ்வாறான பிராணாயாமப் பயிற்சியை ஒரு நாளைக்கு காலை, மதியம், மாலை, நடுநிசி ஆகிய நான்கு வேளைகளுக்குச் செய்யவேண்டும். பயிற்சியை ஒழுங்காகவும் உட்கொள்ளும் உணவும், பானமும் சீராகவும், தூக்கத்தை ஒரே அளவிலும் அனுசரிக்கவேண்டும். கண்டிப்பான பிரம்மச்சரியத்தை (கற்பொழுக்க நெறி) அனுசரிக்க வேண்டும். இல்லையேல் ஆபத்துக்கும் தீர்க்க முடியாத வியாதிகளுக்கும் ஆளாக நேரிடும்.

இந்த உயர்நிலைப் பிராணாயாமத்தைக் கற்றுக் கொள்ளும் போது ஒருவர் மிகவும் ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டும். அனுபவமிக்க குருவின் உதவியால் இந்த இரண்டாவது நிலைப் பயிற்சியில் இறங்க வேண்டும்.

இதில் நேரிடும் ஒவ்வொரு தவறும், ஒவ்வொரு தவறான பழக்கமும், அலட்சியப் பயிற்சியும் விரும்பத் தகாத முடிவுகளுக்கு ஆளாக்கி விடும்.

இந்த பயிற்சிக்கான விதிமுறைகளைச் சரிவர அனுசரிக்காத பலர் தங்கள் வாழ்க்கையையே பாழாக்கிக் கொண்டுள்ளனர்.

இந்த பிராணாயாமத்தை நான்கு, பதினாறு, எட்டு செகண்டுகள். பூரகம் பதினாறு செகண்டுகள், கும்பகம் எட்டு செகண்டுகள், ரேசகம் நான்கு செகண்டுகள் என்ற முறையில் ஆரம்பித்து சிறிது காலம் வரை செய்த பிறகு அதனால் உங்களுக்கு ஏற்படும் மகிழ்ச்சி, வலிமை, நம்பிக்கையைப் பொறுத்து இந்தக் கால அளவை கொஞ்சம் அதிகமாக்கிக் கொள்ளலாம். அதை, எட்டு செகண்டுகள் உள்ளிழுத்து முப்பத்திரண்டு செகண்டுகள் இழுத்த மூச்சை உள்ளே நிறுத்தி பதினாறு செகண்டுகள் வரை அதை வெளிவிடவேண்டும். பின் சிறிது சிறிதாக முறையாக நேரத்தை அதிகரித்துக் கொள்ளவும்.

முறையே 12, 48, 24 செகண்டுகள் என்ற அளவில் செய்யும் பிராணாயாமத்தை இலேசான பிராணாயாமம்

என்று கூறலாம். அதையே 24, 96, 48 செகண்டுகளில் செய்தால் அதை நடுத்தர பிராணாயாமம் எனலாம். இதே பிராணாயாமத்தை 36, 144, 72 செகண்டுகள் என்ற அளவில் செய்யும்போது உயர்தர பிராணாயாமம் என்கிறோம்.

இலேசான பிராணாயாம முறையினால் உடலிலுள்ள அழுக்குகள் வெளியேற்றப் படுகின்றன.

நடுத்தர பிராணாயாமத்தினால் உடலில் அதிர்ச்சி ஏற்படும்.

உயர்தரப் பிராணாயாமத்தினால் உடல் காற்றிலே மிதக்கும். பேரானந்தம் உடலுக்குள் பாய்ந்து பரவும். இந்த பிராணாயாமத்தை ஆட்டிப் படைக்கும் திறன் பெற்றால் அவர் நுரையீரல்கள், மனம், பிராணன் ஆகியவற்றை அடக்கியாளும் திறனைப் பெறுகிறார்.

இதுபோன்ற திறமையால் குண்டலினி சக்தி மிக எளிதில் சுழுமுனை நாடியில் பிரவேசித்து ஒருவர் தாம் நினைத்த அளவில் மேல்நிலை மையங்களுக்கு மிகவும் பத்திரமாக எடுத்துச் செல்ல முடிகிறது.

நான்கு, பதினாறு, எட்டு செகண்டுகள் பிராணாயாமத்தைச் செய்யும்போது மூச்சை இடது நாசி வழியாக உள்ளிழுக்கும்போது மூலாதாரத்திலிருந்து மூளை மையம் வரை சுழுமுனை நாடிமூலம் செல்லும் மனதைப் பின் தொடர்ந்து செல்ல வேண்டும். அவ்வாறு பின்தொடர்ந்து செல்கையில் சகஸ்ராரம் வரை குண்டலினி சக்தியை எடுத்துச் செல்வதாக பாவனை செய்துகொள்ள வேண்டும்.

பதினாறு செகண்டுகள் மூச்சை உள்ளே நிறுத்தி வைத்திருக்கும் சமயத்தில் குண்டலினி சக்தியின்மீது மனத்தை பதிய வைக்க வேண்டும். இடது நாசி வழியே மூச்சை வெளிச் செலுத்தும்போது குண்டலினி சக்தியை சுழுமுனை நாடி மூலமாகத் திருப்பி எடுத்துச் செல்வதாக திடமான பாவனை செய்து கொள்ள வேண்டும்.

மீண்டும் வலது நாசிமூலம் மூச்சை உள் இழுக்கும் போது மூலாதாரத்திலிருந்து தலைவரை குண்டலினி சக்தியை சுழுமுனை நாடி மூலம் கிளப்பிச் செல்வதாக எண்ணிக் கொள்ள வேண்டும். மூச்சை உள் நிறுத்தும் போது குண்டலினி சக்தியின்மீது மனத்தை குவியும்படி செய்ய வேண்டும்.

இடது நாசி மூலம் மூச்சை வெளிச் செலுத்தும்போது சக்தியை சுழுமுனை நாடி வழியாக மூலாதாரத்துக்கு திருப்பி அழைத்துக் கொண்டு போ.

பிராணாயாமத்தில் முழுப் பயிற்சியின்போது மனோ பாவனை செய்கையில் குண்டலினி சக்தியை மூலாதாரத் திலிருந்து மேலுககு எழுப்பிச் செல்வதாக எண்ணிக் கொள்ள வேண்டும். மூச்சை உள்ளே நிறுத்தி வைக்கும் போது மனத்தை சக்தியின்மீது நிலை நிறுத்த வேண்டும். மூச்சை வெளியேற்றும்போது சக்தியை மூலாதாரத்திற்கு திருப்பிக் கொண்டு செல்ல வேண்டும். இந்த பயிற்சியை முதலில் செய்கையில் சிலருக்கு சிரமமாகத் தோன்றும். ஒழுங்கான பயிற்சியை சில நாட்களுக்குச் செய்த பின்னர் அது எளிதாகி விடும். இநத பயிற்சி முறையும் இதிலுள்ள பாவனைப் பயிற்சியும் குண்டலினி சக்தியை உயர்நிலைத் தளங்களுக்கு ஏற்றிச் செல்ல மிகவும் உதவுகிறது.

பிராணாயாமம். பாடம் 3.

நிமிர்ந்த நிலையில் உட்கார வேண்டும். வலது நாசியை வலக்கை கட்டை விரலினால் மூடிக் கொண்ட பிறகு இடது நாசி மூலம் மெதுவாகவும் ஜாக்கிரதை யுடனும் மூச்சை உள்ளிழுக்க வேண்டும். அதாவது நான்கு செகண்டுகள் வரை மூச்சிழுக்க வேண்டும். ஆனால் இப்போது இழுத்த மூச்சை உள்ளே நிறுத்தாமல் வெளியேற்றி விடவேண்டும். அவ்வாறு வெளியேற்றுவதை எட்டு செகண்டுகள் வரை கவனத்துடன் வலது நாசி வழியாக மெதுவாக அனுபப வேண்டும். உடனே மூச்சை

உட்புகாமல் பதினாறு செகண்டுகள் வரை நிறுத்திக் கொள்ள வேண்டும். (பதினாறு செகண்டுகள் வரை மூச்சை உள்ளுக்குச் செலுத்துவதோ அல்லது உள்ளுக்கு இழுப்பதோ கூடாது)

அதன் பிறகு வலக்கை மோதிர சுண்டு விரல்களால் இடப்புற நாசியை மூடிக் கொண்டு வலப்புற நாசி வழியாக நான்கு செகண்டுகள் உள்ளிழுக்க வேண்டும். பின்னர் வலப்புற நாசியை மூடிக் கொண்டு இடப்புற நாசி மூலம் மூச்சை வெளியேற்றி அவ்வாறு வெளியேற்றிய மூச்சை பதினாறு செகண்டுகள் வரை வெளியிலேயே நிறுத்தி விடவேண்டும். (பதினாறு செகண்டுகளுக்கு மூச்சை உள்ளிழுக்கக் கூடாது) இது ஒரு சுற்று அல்லது ஒரு முறை செய்யும் பிராணாயாமம் ஆகும். ஒரே சமயத்தில் இதுபோல நான்கு சுற்றுகள் ஒவ்வொரு சுற்றுக்குப் பின்னரும் நிறுத்தாமல் செய்ய வேண்டும். இதுபோன்ற பிராணாயாமத்தை தினசரி காலை, மதியம், மாலை, நடுநிசி ஆகிய நான்கு வேளைகளிலும் செய்ய வேண்டும். நான்கு செகண்டுகள் மூச்சை உள்ளிழுத்து எட்டு செகண்டுகள் வெளிச் செலுத்தி வெளிச் செலுத்தும் மூச்சை பதினாறு செகண்டுகள் வரை வெளியிலேயே நிறுத்தி வைக்கும் பயிற்சியில் முழுமை அடைந்த பிறகு அதில் நம்பிக்கையும் மகிழ்ச்சியும் கிடைக்கும். அதன்பிறகு இந்த பயிற்சியின்போது எந்தவித சிரமமும் தோன்றாமல் இருக்குமானால் மேல்நிலைப் பயிற்சிக்குப் போகவேண்டும்.

மூச்சை உள்ளிழுக்கும் நேரத்தை எட்டு செகண்டு களாகவும் வெளிச் செலுத்துவதை பதினாறு செகண்டு களாகவும் அவ்வாறு செலுத்திய மூச்சை வெளியிலேயே நிறுத்தி வைப்பதை முப்பத்திரண்டு செகண்டுகளாகவும் அதிகரிக்க வேண்டும். இதுபோன்ற அதிகரிப்பு 4 : 8 : 16 செகண்டுகள் விகிதத்தில் இருக்க வேண்டும்.

இந்த பிராணாயாமத்தை பன்னிரண்டு செகண்டுகள் பூரகமாகவும் (மூச்சை உள்ளிழுத்தல்) இருபத்தி நான்கு

செகண்டுகள் ரேசகமாகவும் (மூச்சை வெளிவிடுதல்) நாற்பத்தெட்டு செகண்டுகள் கும்பகமாகவும் (மூச்சை உட்செல்லாதபடி வெளியிலேயே நிறுத்தி வைத்தல்) ஆகிய முறையில் செய்யும் பிராணாயாமம் இலேசான வகையைச் சார்ந்தது. அதை 24, 48, 96 செகண்டுகள் கால விகிதத்தில் செய்தால் அதை நடுத்தர வகையைச் சேர்ந்தது எனவும் 36, 72, 144 செகண்டுகள் விகிதத்தில் செய்யும் முறையை உயர்நிலைப் பிராணாயாமம் எனவும் சொல்லப் படுகிறது.

இரண்டாவது முறைக்கும் மூன்றாவது முறை பிராணாயாமத்துக்கும் உள்ள வித்தியாசம், இரண்டாவது முறையில் உள்ளிழுக்கும் மூச்சு உள்ளேயே நிறுத்தி வைக்கப் படுகிறது. ஆனால் மூன்றாவது பிராணாயாம முறையில் வெளியேற்றும் மூச்சை வெளியிலேயே நிறுத்தி வைத்து மூச்சை உள்ளுக்கு இழுக்காத நிலை மேற் கொள்ளப் படுகிறது. இந்த வகை பிராணாயாமம் அவ்வளவு ஆபத்தானது அல்ல. இந்த மூவகை பிராணா யாமங்களையும ஒன்றன்பின் ஒன்றாகப பயில வேண்டும். எண் 1. பயிற்சியை முதலில் பழக வேண்டும் அடுத்து எண் 2. பிராணாயாமத்தை பழக வேண்டும். அதன்பிறகு தேவைப்படின் எண் மூன்று பிராணாயாமத்தைப் பயில வேண்டும்.

பிராணாயாமம் பாடம் 4

இந்த பிராணாயாமத்தை முதல் பாடம் ஆனதும் எடுத்துக் கொள்ளலாம். இரண்டாவது மூன்றாவது பிராணாயாமங்களை எடுத்துப் பழக விரும்பாதவர்கள் முதல் வகை பிராணாயாமத்தைப் பயின்ற பிறகு அதாவது எளிய மூச்சுப் பயிற்சிக்குப் பிறகு இந்த நான்காவது பாடத்திலுள்ள பிராணாயாமத்தை எடுத்துக் கொள்ள லாம்.

நிமிர்ந்து உட்கார வேண்டும். வலக்கையின் கட்டை விரலால் வலப்புற நாசியை மூடிக்கொண்டு மெதுவாகவும்

ஜாக்கிரதையாகவும் முடிந்த கால அளவுக்கு மூச்சை உள்ளுக்கு இழுக்கவும். விரல்களால் இரண்டு நாசித் துவாரங்களையும் மூடிக்கொண்டு எவ்வளவு நேரத்துக்கு முடியுமோ அதுவரை உள்ளேயே மூச்சை நிறுத்த வேண்டும். அதன் பிறகு வலக்கையின் மோதிர, சுண்டு விரல்களால் இடப்புற நாசியை மூடிக்கொண்டு வலப்புற நாசி வழியாக முடிந்த அளவு மிக மிக மெதுவாக ஓசை எழுப்பாமல் மூச்சை வெளிப்படுத்தவும். அவ்வாறு வெளிப்படுத்திய மூச்சை முடிந்த காலவரை அளவுக்கு வெளியிலேயே நிறுத்தி வைக்கவும். பின்னர் வலப்புற நாசி வழியாக முடிந்த காலவரை அளவுக்கு மெதுவாக மூச்சை உள்ளிழுக்கவும். அவ்வாறு இழுத்த மூச்சை இயன்ற அளவு நேரம் வரை உள்ளேயே தேக்கி வைக்கவும். பின்னர் இடது நாசித் துவாரத்தின் வழியாக மூச்சை வெளியேற்றி உங்களால் முடிந்த அளவு நேரம் வரைக்கும் மூச்சிழுக்காமல் இருக்கவும். இதுவே ஒரு சுற்றுக்கான ஒரு முறை செய்யும் பிராணாயாமம் ஆகும்.

ஒவ்வொரு சுற்றுக்குப் பிறகும் இடைவெளி கொடுக்காமல் ஒரு தடவைக்கு அது போன்ற நான்கு பிராணாயாமங்கள் செய்ய வேண்டும்.

ஒருவர் மூச்சை உள்ளே தேக்குவதிலும் உட்புகாமல் வெளியே நிறுத்தி வைப்பதிலும் பெருந்திறனைப் பொறுத்தே பிராணாயாமத்தின் முன்னேற்றம் அமையும். இந்த நான்காவது பாட பயிற்சியில் மூச்சை உள்ளிழுக்கவும் வெளிச் செலுத்தவும் குறிப்பிட்ட காலவரை நிபந்தனை கிடையாது. ஒருவர் உள்ளேயும் வெளியேயும் மூச்சை முடிந்த காலவரை அளவுக்கு தேக்கியும் நிறுத்தியும். வைக்க முடியுமானாலும் அதே போல மூச்சை வெளிவிடுவதையும் உள்ளுக்கிழுப்பதையும் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு நிதானப் படுத்த முடியுமோ அந்த நிதான அளவுக்கு செய்து வந்தாலும் போதுமானது. இதனால் மிக விரை

வில் பிரதி பலன் கிடைத்து விடும். இந்த வகை பிராணாயாமத்தில் அதிக ஆபத்து இல்லை.

புத்தி கூர்மையுள்ள ஆணானாலும் பெண்ணானாலும் யோக விதி முறைகளைப் பின்பற்றி சிறிது கவனத்துடன் செய்து வந்தாலே இதன் பயன்களை எளிதில் பெற முடியும் நீண்ட நாளைக்கு ஒழுங்காக இந்த பிராணா யாமத்தைச் செய்தால் நாடிகள் உடல், மனம், தூய்மை பெறுகின்றன. இந்த தூய்மையினால் குண்டலினி சக்தி மேல் நிலைத் தளங்களுக்கு உயர்கிறது.

பிராணாயாமங்களை மாதக் கணக்கிலும் வருடக் கணக்கிலும் இடைவிடாது செய்ய வேண்டும். யோக விதி முறைகளை மிகவும் கவனத்துடன் கடைப்பிடித்து ஒழுங்காகவும முறையாகவும் பயிற்சியைச் செய்துவந்தால் நாடிகள் உடல், மனம் ஆகியவற்றின் தூய்மையை எய்தலாம். இது போன்ற தூய்மையினால் நுரையீரல்களும் நாடியோட்டங்களும் மனமும் பிராணனும் பயிற்சியாளரின் கட்டுப்பாட்டிற்குள் அடங்கி விடுகிறது.

இவ்வாறான கட்டுப்பாட்டினால் மூலாதார சக்கரத் திலிருந்து குண்டலினி சக்தியை முழுமையாக உயர்நிலைச் சக்கரங்களுக்கு எளிதில் எடுத்துச் செல்லலாம். அங்கிருந்து சகஸ்ராரத்திற்கும் கொண்டு போய் சமாதி நிலையையும் மோட்சத்தையும் (ஆன்ம விடுதலை) பெறலாம். பிராணா யாமங்களைச் சரிவரப் பயின்றால் மன ஒருமைப் பாட்டுக்கு அது துணை புரியும். அது மட்டுமின்றி தீராத வியாதிகளையும், ஓடு வாய்வு போன்ற உபாதைகளையும் மருத்துவ விஞ்ஞானத்திற்குக் கட்டுப் படாத வியாதி களையும் தீர்த்து விடுகிறது.

பிராணாயாமத்தின் முக்கிய குறிக்கோள் ஆதார சக்திகளையும மனத்தையும் கட்டுப்படுத்தி பத்திரமாகவும் முழுமையாகவும் குண்டலினி சக்தியைப் படிப்படியாக

சுழுமுனைக் கால்வாயின் மூலம் சகஸ்ராரத்திற்கு எடுத்துச் செல்வதாகும.

பிராணநாடிகள் சுழுமுனை வழியாக ஓடும்போதும் குண்டலினி சக்தி சுழுமுனைக்குள் பிரவேசிக்கும் போதும் மனம ஒரு நிலைப்படுகிறது. அதற்குப் பின்னர் எல்லா இயல்புகளும மாற்றமடைகிறது. மனோசக்திகள் படிவத்தின் மேல் படிவமாகப் படிந்துள்ள மனோசக்திகள் இயங்கத் தொடங்குகின்றன. ஞானப் புத்தகத்தின் ஏடுகளை பூராவையும எளிதில் புரிந்து கொள்கிறார். அத்தகைய ஞானிக்கு எல்லையற்ற ஞானத் தெளிவு கைவந்து விடுகிறது.

7 குண்டலினி சக்தியின் விகிதாசார உயர்வும் அதன் நாடியோட்டங்களும்

முன் அத்தியாயத்தில் குண்டலினி சக்தி பல்வேறு வழி களிலும் முறைகளிலும் மேலெழும் விகிதங்களைப் பற்றி கூறியுள்ளோம். பல தரப்பட்ட மக்கள் அனுசரிக்கும் வழி களும், முறைகளும் மாறுபட்டவை. ஒரே வழியைப் பின்பற்றும் பலருடைய முயற்சிகளும் வித்தியாசமான வையே! இதுபோன்ற வழிமுறைகளின் வேகத்தையும், உத்வேகத்தையும் மூன்று பிரதான தலைப்புகளின் கீழ் பிரித்துக் கூறலாம் அவை இலேசானவை, நடுத்தர மானவை, உயர்ந்தவை அல்லது தீவிரமானவை என்று பாகுபடுத்தலாம்.

உயர்ந்த அல்லது தீவிரத் தன்மை கொண்ட பயிற்சி யினால் குண்டலினி சக்தி முழு அளவில் மேல்நிலைத் தளங்களுக்கு ஏறிச் செல்கின்றது.

நடுத்தர பயிற்சி முயற்சியினால் ஒரு பகுதி அல்லது விகிதாசார அளவிலான குண்டலினி சக்தியே உயர்நிலைத் தளங்களுக்கு எழுந்து செல்கிறது.

இலேசான முறைப் பயிற்சியினால் ஒரு சிறு துளி அளவு சக்தியே மேல் நிலைத் தளங்களுக்கு எழுந்து செல்கிறது.

குண்டலினி முழுவதும் மேல்நிலைத் தளங்களுக்கு எழுந்து செல்லுமானால் அவன் மேற்கொண்ட முயற்சியில்

கரையேறி விடுகிறான். அதனால் கண்டு கொண்டவனாகி ஞானத் தெளிவை எய்துகிறான். அவன் ஆபத்துகளிலிருந்தும் வீழ்ச்சிகளிலிருந்தும் விடுதலை பெறுகிறான்.

ஆனால் குண்டலினி சக்தியின் விகிதாசார எழுச்சியின் போது பெருத்த வேதனைகளையும் விபரீதங்களையும் அடைகிறான். ஆபத்துகளுக்கும் வீழ்ச்சிகளுக்கும் உள்ளாக நேரிடுகிறது.

முன்னர் கூறிய பல்வேறு முறைகளின் மூலம் அடையும் மனத்தின் ஒருமுகப்பாட்டினால் முதலில் குண்டலினி சக்தி சூடேற்றப்படுகிறது. சூடேற்றப்பட்ட சக்தி உடனே உயர் நிலைத் தளங்களுக்கு ஏறிச் செல்வதில்லை. அது முதலில் ஒருவகை சூடான கதிரியக்கங்களை உற்பத்தி செய்கிறது. இந்த சூடான கதிரியக்கங்கள் உடலின் பல்வேறு பாகங்களுக்கு இடை, பிங்கலை, சரஸ்வதி, லட்சுமி நாடிகள் மூலமாக பிரயாணம் செய்கின்றன. இந்த சூடான கதிரியக்கங்களின் பெரும் பகுதி மூத்திரக் குழாய், குதம் ஆகியவற்றின் மூலமாக எளிதில் வெளியேறி விடுகின்றன. இடை, பிங்கலை, லட்சுமி, சரஸ்வதி நாடிகள் மூலமாக மேலேறிச் செல்லும் சூடான கதிர்கள் மூளைமையத்தை அடைந்து மூளையை சூடாக்குகிறது. இந்தக் கதிர்கள் மனத்தை சுறு சுறுப்பாக்கி அமைதி இழக்கச் செய்கிறது.

மூளையிலிருந்து மூலாதாரத்துக்கும் (மனக்கோப்பு) மூலாதாரத்திலிருந்து மூளைக்கும் எண்ண அலைக் கதிர்கள் சரஸ்வதி நாடி மூலமாகச் செல்கின்றன. இதை ஏற்கெனவே விளக்கியுள்ளோம்.

சூடேற்றப்பட்ட குண்டலினி அலைக்கதிர்கள் மூலாதாரத்திலிருந்து சரஸ்வதி நாடி மூலம் மேலேறுகிறது. அப்போது அலைகள் சில சூக்கும ஆசைகளை மனக் கோப்பு அல்லது சித்தத்திலிருந்து தானாகவே எடுத்துச் செல்கின்றன. இதுபோன்ற சூக்கும ஆசைகள் மூளை மையத்தை அடைகிறது. அப்போது ஒருவருக்கு இந்த ஆசைகள் அல்லது எண்ணங்களுக்கு ஏற்ப சில குறிப்பிட்ட

ஆசைகளையும், எண்ணங்களையும பெற்று சில குறிப் பிட்ட அபிலாஷைகளைப் பெறத் தொடங்குகிறார்.

மனம் ஒரு சூக்கும உருவத்தின் துணையின்றி எதையுமே எண்ணமுடியாது பெயரும வடிவமும் [சூக்கும வடிவம்] ஒன்றோடொன்று இணைந்தவை. அவைகள் பிரிக்க முடியாதவை. ஒவ்வொரு சிந்தனையும் ஒரு சூக்கும மனோ வடிவதின் ஞாபகத்தினால் ஏற்படுபவை. சூக்கும மனோ வடிவம அல்லது நினைவிலுள்ள ஒரு உருவத்தை நினைப் பதாலும், அதற்கான ஆசை தோன்றும்போதும் அதைப் பற்றிய தெளிவு ஏற்படுகிறது. ஆசை அல்லது எண்ணத் தைப் பின்னணியாகக் கொண்ட ஒரு மனோ வடிவம் சிந்தனையில் எழாத வரைக்கும் எந்தவித ஆசையோ எண்ணமோ விளைவதில்லை.

ஆசைப்பட்டு எண்ணம் கொள்ளும மனோ வடிவத்தை தான் மனம் பிரதிபலிக்கிறது. அது வடிவத்தை மனத்தால் பார்த்த பிறகே ஆசைப்பட்டு எண்ணங்கொண்ட பொருளைப் பற்றிய விவரத்தைப் புரிந்து கொள்கிறது. குண்டலினி கதிர்கள் இடைவிடாது வேலை செய்கின்றன. தூக்கத்தில் கூட அவைகள் இயங்குகின்றன. தூக்கத்தில் அவைகள் சரஸ்வதி நாடி வழியாக மூளை மையத்தை அடையுமபோது சில சூக்கும ஆசைகளை அதன் கூடவே எடுத்துச் செல்கின்றன. தானாக எழும இந்த சூக்கும ஆசைகளினால் மனமானது மனத்திரையில் அதன் காட்சியை படமாகக் காட்டுகிறது. அவ்வாறான படத்தின் பிரதிபலிப்பே கனவு ஆகும்.

தானாக எழும் இதே எண்ணக் கதிர்கள் விழிப்பு நிலையில் மூளைமையத்தை அடையும்போது மனச்சலன பாதிப்பினால் அவதிப்படுகின்றனர். அதனாலேயே சலன மனம் படைத்தவர்கள் நிலையான செயல்களைச் செய்யா மல் கணததுக்குக் கணம் மாறிக் கொண்டே இருக்கிறார் கள் அவர்களுடைய ஆசைகளுக்கும் எண்ணங்களுக்கும் செயல்களுக்கும் ஒன்றுக்கொன்று இணைப்போ

தொடர்போ இருப்பதில்லை. இவர்கள் பேசுவது ஒன்று செய்வது வேறொன்றாகவும் இருக்கும். அவர்களுடைய பேச்சுக்கள் நெறிமுறையுடனும் ஒன்றுக்கொன்று தொடர்பு கொண்டும் இருக்காது. ஒரு பொருள் அல்லது விஷயத்தைப் பற்றி பேசிக் கொண்டேயிருந்து அது முடிவதற்கு முன்னரே சம்பந்தா சம்பந்த மில்லாமல் திடீரென வேறொரு விஷயத்திற்குத் தாவிவிடுவார்கள். விழிப்பு நிலையில் தானாக எழும் எண்ண அலைகளின் இயக்கத்தினால் விளையும் விளைவே இது. மூளையில் தோன்றும் சூக்கும ஆசைகளை அப்படியே வெளியே பேசி விடுகிறார்கள்.

ஒருவருடைய குணாதிசயம் என்பது இதுபோன்ற தானாக எழும் எண்ண அலைகளின் செய்கைகளேயன்றி வேறெதுவுமல்ல. அவர்கள் விரும்பாது போனாலும் அவர்களால் அதைச் செய்யாமலிருக்க முடியவில்லை என்ற ஆதரவற்ற நிலைக்கு ஆளாகிறார்கள்.

பலர் கெட்ட, கொடிய ஆசைகளையோ எண்ணங்களையோ விரும்புவதில்லை. இருப்பினும் அவர்களையும் மீறி மனத்தில் அவை எழுகின்றன. இதற்கு என்ன விளக்கம் தருவது? முன்னர் கூறிய தானாக எழும் எண்ணக் கதிர்களின் இயக்கங்களே இதற்குக் காரணமாக உள்ளன.

மனக்கோப்பில் ஏற்கெனவே அழுந்திப் போயிருக்கும் கெட்ட ஆசைகளும் எண்ணங்களும் தானாக எழும் எண்ணக் கதிர் இயக்கங்களினால் மேலுக்குக் கிளம்பி வந்து விடுகின்றன.

அவைகள் சகட்டு மேனியாக மூளைமையத்தில் வந்து நின்று விடுகின்றன. இந்த சூக்கும ஆசைகள் மூளை மையத்திற்கு வந்தவுடன் சில குறிப்பிட்ட தூல ஆசைகளும் எண்ணங்களும் அவன் விரும்பாமலேயே அவன் மனத்தில் தோன்றி விடுகிறது. ஆதலின் இயல்பாக எழும் இத்தகைய எண்ணக் கதிர்களின் கைப்பாவைகளாகப் பலர் மாறி விடுகின்றனர். ஒளிந்து கிடக்கும் இதுபோன்ற ஆசைகளும்

எண்ணங்களும் தன்னிச்சையில் மூளை மையத்திற்கு எழுந்து வந்து அவர்களுடைய மனத்தை இடைவிடாது இந்த ஆசைகளிலும் எண்ணங்களிலும் மூழ்கடித்து விடும் இத்தன்மையே ஒரு மனிதனுடைய குணாதிசயத்தை வடிவமைக்கிறது. இந்த இடைவிடாத எண்ணங்களும் ஆசைகளும் அலைகளுக்கேற்ப ஒரு மனிதனை இயங்கும்படி செய்கிறது. சுயேச்சையான எண்ணக்கதிர்கள் நல்ல ஆசைகளையும் எண்ணங்களையும் சுமந்து வரும்போது நல்லவனாகவும், நேர்மையாளனாகவும் விளங்குகிறான்.

மாறாக அலைகள் கெட்ட ஆசைகளையும் எண்ணங்களையும் சுமந்து வந்தால் அப்போது கெட்டவனாகவும் கொடியவனாகவும் தோன்றுகிறான்.

குண்டலினி சக்தியின் பெரும்பகுதி வெப்பக்கதிர்கள் பிறப்புறுப்புக்களின் வழியாகவும் குதத்தின் மூலமாகவும் வெளியேறி விடுகின்றன. இதை நாம் ஏற்கெனவே கூறியுள்ளோம். பிறப்புறுப்புக்களின் மூலமாக புலன் உணர்ச்சிகளையும் கெட்ட நினைப்புக்களையும் கொண்டு வருகின்றன. அதனால் ஒருவர் காம ஆசைகளும் எண்ணங்களும் கொண்டு அதற்கான செய்கைகளுக்குத் தூண்டப் படுகிறார்.

குதத்தின் வழியாக வெளியேறும் வெப்பக் கதிர்கள் குதத்தை சூடேற்றுகிறது இந்த கதிர்களை இடைவிடாது செல்லும்படி அனுமதித்தால் குதத்தின் நுட்பமான நரம்புகளையும் நாளங்களையும் பாதிக்கின்றன. வெகு நாட்களுக்குப் பிறகு இந்த நரம்புகளும் நாளங்களும் இயக்கம் இழந்து இரத்த ஓட்டச் சீர்குலைவு ஏற்பட்டு "மூலம்" என்ற வியாதி ஏற்படுகிறது. எந்த விதத்திலாவது குண்டலினி கதிர்கள் இந்த இரண்டு வழிகள் மூலமாக வெளியேறி வீணாவதைத் தடுத்தாக வேண்டும். இல்லையேல் குண்டலினி சக்தி மேல் நிலைத் தளங்களுக்கு ஏறிப் போகாது. இறுக்கிப் பற்றும் துணியை [கௌபீனம்] கட்டுவதின் மூலம் எளிதில் இதைத் தடுத்து நிறுத்தலாம்.

இதனாலேயே பிரம்மச்சாரிகளும், சந்நியாசிகளும் [கற்பொழுக்க நெறியையும் தவத்தையும் மேற்கொண்டவர்கள்] கௌபீனத்தை உபயோகிப்பது வழக்கமாக உள்ளது.

பொதுவில் குண்டலினி சக்தி மேலெழுந்து போவதில்லை. சில குறிப்பிட்ட அதிர்ஷ்டசாலிகளுக்குத்தான் இது எளிதில் சகஸ்ராரத்தை அடையும் பேறு கிடைக்கிறது. இவர்களை பாக்கியவான்களாகவே கருதவேண்டும். இவர்கள் அதற்கென்றே பிறந்த குணசீலர்கள். இந்த மகாத்மாக்கள் மாபெரும் ஆற்றலோடும் பெரிய தெய்வீகப் பணியை நிறைவேற்றுவதற்கான கட்டளையோடும் இந்த உலகிற்கு வருகிறார்கள்.

குழந்தைப் பருவத்திலிருந்தே அவர்களுக்கு விதிக்கப்பட்டுள்ள தெய்வீகப் பணியைப் பற்றியும் கிடைத்துள்ள ஆற்றல்களைக் குறித்தும் உணர்ந்திருக்கிறார்கள். இவர்களுக்குக் குண்டலினி சக்தி ஆரம்பத்திலேயே கட்டுப்பட்டு விடுவதால் வெகு எளிதில் சகஸ்ராரத்திற்கு எழுப்பி விடுகிறார்கள். அவர்கள் மேற்கொள்ளும் பணியை முடிப்பதற்காக எதிர்த்து நிற்க முடியாத எஜமானர்களாகவும் விளங்குகிறார்கள். உலகம் அவர்களை யாரென்று முழுதாகப் புரிந்து கொள்ளு முன்னரே அவர்கள் ஓசைப்படாமல் மறைந்து விடுகிறார்கள்,

குண்டலினி சக்தியின் முழு எழுச்சியினால் அவர்கள் ஞானக் கடலின் வாரிசுகளாகத் திகழ்கிறார்கள். அற்புத ஆற்றல்களைப் பெற்றவர்களாகவும் விளங்குகிறார்கள். அவர்கள் சொல்லும் சொற்களெல்லாம் சட்டங்களாகின்றன. அவர்களுடைய அருள் மொழிகளெல்லாம் சாத்திரங்களாகின்றன.

இந்த மகாத்மாக்களைப் போல் அல்ல சாதாரண மனிதர்கள். கடினமான உழைப்புக்குப் பின்னரே எல்லையில்லாத ஞானத்தின் சேமிப்புக் கூடமான குண்டலினி

சக்தியைப் பற்ற முடியும். இத்தகைய கடும் போரட்டத்தை மேற்கொள்ளும் ஆன்மாக்கள் குண்டலினி சக்தியின் துகள் களையே காண்கிறார்கள். சிலருக்கு அதன் முனை மட்டுமே புலனாகிறது. சிலரிடம் அது பகுதி அளவே மேலெழுகிறது. பெரும்பாலாரிடையே துளி அளவு சக்தியே சிரசின் மையத்திற்குச் செல்கிறது.

குண்டலினி சக்தி பகுதி அளவில் சகஸ்ராரத்தை அடை கின்ற நிலையில் ஓரளவு மன ஒருமைப்பாடு கிடைத்து விடுகிறது. அதனால் சிறிதே பேரானந்தம் ஏற்பட்டு அறிவுக் கூர்மை உண்டாகிறது. இத்தன்மையினால் சில ஆராய்ச்சிகளில் ஓரளவு வெற்றி பெற்றும், கலை, கவிதை, விஞ்ஞானம் போன்றவற்றில் திறமைகளை எய்தியும் சிலர் விளங்குகின்றனர். குண்டலினி சக்தி எழுச்சியின் வலிமை கணக்கில் எடுத்துக் கொள்ள முடியாத துளி அளவாக இருக்கும் போது கற்பனைகளும் கனவுகளும் விளைகின்றன.

புகழ் நிலை தோன்றும் போதும் அறிவும் ஆற்றலும் மிகுதியாக விளையும் போதும் ஏதாவதொரு கல்வித் துறையில் புதுமை வெளிப்படும் போதும் அவனோ அல்லது அவளோ அப்போதைக்கு அந்த நிலையில் இந்த மகாசக்தியின் பிடியில் சிக்கி விட்டார்கள் என்று பொருள். தெரிந்தோ தெரியாமலோ அவன் அல்லது அவள் குண்டலினி சக்தியின் ஒரு பகுதியை சிரசின் மையத்திற்கு எழுப்பிச் செல்வதில் வெற்றி பெற்று இருப்பார்கள்.

குண்டலினி சக்தியின் விகிதாசார எழுச்சியினால் அருள் நிலை கிட்டுகிறது. குண்டலினி சக்தி முழு அளவில் சகஸ்ராரத்தை அடையும் போது ஒருவர் ஆன்ம விடுதலை (மோட்சம) பெறுகிறார்.

மனம, எண்ணத்தின் செய்கைகள், குண்டலினி சக்தி யின் செயல்கள் ஆகியவற்றை உன்னிப்பாகக் கவனிக்க வேண்டும். குண்டலினி சக்தியின் விகிதாசார அளவு

எழுச்சித் தன்மையையும் அதனுடைய கதிர்களின் அசைவு களையும் எளிதில் புரிந்து கொள்ள இயலும்.

இந்த வெப்பக் கதிர்களும் விகிதாசார சக்தியும் இடை, பிங்கலை, சரஸ்வதி, லட்சுமி, சுழுமுனை நாடிகள் வழியாக மேலுக்குப் போகும் போது ஒருவர் ஒருவகை உடல் எரிச்சலை அடைகிறார். அதாவது நுட்பமான தோல் பாகங்களில் வலி நிவாரணி மருந்தைத் தடவும் போது உண்டாகும் எரிச்சல் உணர்வு போன்ற வேதனையைப் பெறுகிறார்கள். வலி நிவாரணி மருந்து தடவும் போது ஏற்படும் உணர்வை விடக் கதிர்களின் ஓட்டத்தின் போது ஏற்படும் வலி கொஞ்சம் கூடுதலாகவே இருக்கும்.

பகுதி அளவு சக்தி முதன் முதலாக சுழுமுனைக் கால் வாயில் பிரவேசிக்கும் போது சுழுமுனையின் வாய்ப் புறத்தில் வலி தெரியும்.

உடல், நாடிகள், மனம் போன்றவற்றின் தூய்மை யைப் பொறுத்தும் மேற்கொள்ளும் முயற்சியைப் பொறுத்தும் குண்டலினி சக்தியின் இந்த விகிதாசார எழுச்சிகூட பல்வேறு மக்களின் நிலைகளுக்கு ஏற்பப் பெரு மளவு மாறுபாட்டுடன் காணப்படுகிறது. பகுதி அளவு சக்தியின் வலிமைக்கு ஏற்பப் பல்வேறு மனிதர்கள் பலதரப் பட்ட காட்சிகளைக் காண்கிறார்கள். இவ்வாறான மாறு பாடுகளுக்கிடையிலும் மக்களுடைய அனுபவங்கள் மட்டும உண்மையானவை. (அவைகளுக்கே உரித்தான தனித் தனி மதிப்பும் உண்மையும் நிரம்பியுள்ளவைகள்) ஆனால் முடிவான மோட்ச கதி நிலையைத் தரும் குண்டலினி சக்தி யின் பூர்ண சகஸ்ராரப் பிரவேச அனுபவங்கள் மட்டும் எல்லோரிடத்திலும ஒரே தன்மையில் இருக்கும்.

குண்டலினி சக்தியின் பகுதி அளவு எழுச்சி மிகவும் ஆபத்தானது. சக்தியின் இந்த எழுச்சி சிரசின் மையத்தை (சகஸ்ராரம்) அடைந்ததும் சில குறிப்பிட்ட உண்மைகளின்

பகுதிகளையே வெளிப்படுத்துகின்றன. பலர் இதனால் குழப்பமடைகின்றனர். முழு உண்மைக்குப் போய்த் தொட முடியாத பலர் அவர்களுக்குள்ள அறியாமையினாலும் பல வீனத்தினாலும் பகுதி அளவு உண்மைகளையே முழு உண்மைகள் என்று சாதித்து உலகத்தில் குழப்பத்தை விளைவிக்கிறார்கள்.

சத்தியம், தர்மம் (நேர்மை) ஆகியவற்றின் பெயரால் உலகத்தில் நடக்கும் போட்டி பொறாமைகளுக்கும் இரத்தக் களரிகளுக்கும் இத்தகையவர்களே காரணம். முழு உண்மை, பகுதி உண்மைகளின் வித்தியாசத்தைப் புரிந்து கொள்ளாத அருளாளர்களுடைய விபரீத பிரசங்கங் களினால் இவைகள் ஏற்படுகின்றன. இந்த அருளாளர் களுக்கு உண்மைகளை முழுவதும் அறியவும் அவைகளை ஒப்பு நோக்கவும் பொறுமை இருப்பதில்லை. அவசரத்தில் அவர்களுடைய விகிதாசார உண்மைகளையே முழு உண்மைகள் என்று கூறிவிடுகின்றனர்.

அந்த அருளாளர்களின் சில குறிப்பிட்ட நோக்கங்கள் இடைப்படுவதால் பேருண்மைக்கும் மனித குலத்துக்கும் பெருந்தீங்கையும் அதீத அநியாயத்தையும் விளைவிக் கின்றனர்.

குண்டலினி சக்தியின் விகிதாசார எழுச்சி சகஸ்ராரத் திலோ அல்லது இடையிலுள்ள மையங்கள், சக்கரங்களில் வெகு நேரம் தங்கியிருப்பதில்லை. அது மேலுக்கு எழுந்து மூலாதாரத்துக்கும் சிரசின் மையத்திலோ அல்லது ஏதாவ தொரு இடையிலுள்ள மையத்தில் சிறிது நேரம் தங்கி யிருந்து பிறகு அடிமையத்திற்கு இறங்கி விடுகிறது. அது மேலெழும் போது மனத்தின் ஆழ்நிலை ஒருமைப் பாடும் உயர்ந்த எண்ணங்களையும் ஆனந்தத்தையும் ஒருவர் பெறுகிறார். ஆனால் நிர்விகற்ப சமாதி நிலையிலுள்ள உண்மையான பேரானந்தத்தைப் பெறுவதில்லை.

குண்டலினி சக்தியின் இத்தகைய பகுதி எழுச்சி கீழ் நிலைச் சக்கரத்துக்குத் திரும்பி வந்து சேர்ந்து விடுகிறது.

அல்லது சுவாதிட்டான சக்கரத்தில் வந்து தங்கிய உடன் முதலில் எழும் உணர்வும் மேலான உணர்ச்சிகளும் காம ஆசைகளும் தூண்டுதல்களுமேயாகும்.

மனக் கட்டுப்பாடு பெறாதவர் இதுபோன்ற நிலையில் அவர் மனமும இருதயமும் தூய்மை பெறாது இருக்கும் தன்மையினால் குண்டலினி சக்தியின் இயக்க மையத்தை எவ்வாறு மாற்றிப் பொறுத்துவது என்ற அனுபவத்தை கண்டு கொள்ளாத நிலையில் கீழ்த்தர போகங்களுக்குப் பலியாகிறார். கடுமையான தாக்குதல்களிலிருந்து இவர்கள் மீண்டு மேலுக்கு எழுவது சிரமமாகி விடுகிறது. அவர்கள் தரம் கெட்டு வலிவிழந்து கீழ் மட்டத்திற்கு, மீண்டும் தலை தூக்க முடியாத அளவுக்கு இறங்கி விடுகிறார்கள்.

குண்டலினி சக்தியின் பகுதி எழுச்சியின் விவரம் பலருக்குப் புரிவதில்லை. சுயமாக இந்த சக்தியானது அதற்கே உரித்தான சில உணர்ச்சி வயப்பட்ட விளை யாட்டுக்களைச் செய்து காட்டிக் கொண்டே சிரசின் மையம் வரை எழுந்து சென்று விடுகிறது. ஆனால் அது திடீரென கீழ்மையத்தில் வந்து விழுந்து விடுகிறது.

சிரசு மையத்திற்குப் போய்ச் சேரும் சக்தியின் திடீர் எழுச்சியைப் புரிந்து கொள்ளாத குழப்ப நிலையில் பலர் இதைப் பெரிதுபடுத்தி விடுகின்றனர். அவற்றுக்கான காரணங்களை அவர்கள் புரிந்து கொள்வதில்லை. அவர் களுடைய உணர்ச்சிகளை அவர்களால் கட்டுப்படுத்த முடிவதில்லை.

ஏற்பட்டுள்ள உண்மை நிலைகளை விவரித்துச் சொல்ல முடிவதில்லை. அவர்கள் அனுபவங்களுக்கான காரணங் களைக் கூட தெரிந்து கொள்வதில்லை. அதைக் கொண்டு சில குழப்ப மூட்டும் அறிக்கைகளை வெளியிட்டு பகுதி அளவு உண்மைகளைப் பேருண்மைகளென சவால் விடுகின்றனர். மக்களைத் திணற அடிக்கிறார்கள். அறியாத்தனமான இத்தகைய குண்டலினி சக்தியின்

திடீர்ப் பகுதி எழுச்சி பல்வேறு விவாதத்துக்கும முடிவான பேருண்மையைப பற்றிய தெளிவைப் பெறுவதில் பெரும போரையும விளைவிக்கிறது. மாறுபாடுள்ள ஆன்மீகப் பாதைகளை உலகுக்கு வழங்கி குழப்பி வைதது விடுகிறது. அதே சமயத்தில் விகிதாசார குண்டலினி மேலெழுவதையும் கீழிறங்குவதையும் ஒருவர் தெளிவாகப் புரிந்து கொண்டாரானால் எத்தனையோ ஆபத்துகளிலிருநது தன்னைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளலாம்.

உண்மையான சதகர்கள் பலர் குண்டலினி சகதியின் இரகசியங்களையும் செய்கைகளையும புரிந்து கொளளாமல தங்களுடைய வாழ்கையை அடியோடு பாழ படுத்திக கொள்கிறார்கள் குண்டலினி சகதியின் பகுதி அளவை மட்டும் மேலுககு எழுப்புவது முட்டாள்தனமான காரியம. அவர்களை அறியாமலேயே அவர்களாகவே தேடிக் கொள்ளும் கவலைகளும் துன்பங்களுமா ஆகும இது. இதனால் இழிநிலைத் தன்மைக்கு வழிவகுத்துக் கொள்கிறார்கள.

குண்டலினி சாகதியின் பகுதி அளவு எழுச்சி வநதவுடனே அதற்குக் காரணமாக இருநத பயிற்சி அல்லது முயற்சியை மேலும் அதிகப்படுத்த வேண்டும். ஏமாந்து மேற்கொண்ட சாதனையை அதோடு நிறுத்திக் கொண்டு விடக்கூடாது. உங்களது சாதனையில் உண்மையாக இருங்கள். அதே கவனமாக இருங்கள். பயந்து விடாதீர்கள் மனம, புலன்களின் பலவீனங்களுக்கும், களங்கங்களுக்கும் பலியாகி விடாதீர்கள். குண்டலினி சக்தியின் விகிதாசார எழுச்சியின் சமயத்தில் கண்டிபபான கற்பொழுக்க நெறி (பிரம்மசரியம) வெற்றிக்கு இன்றியமையாததாகும். நிலையான பிரம்மச்சரியம இல்லையேல் முயற்சி பூராவும பாழாகி விடும். அவ்வாறான பிரமமச்சரியத்தை மேற் கொள்ளாமல் குண்டலினி சக்தி முழு அளவில் மேலுக்கு எழுந்திருக்காது. அதனால் கற்பொழுக்க நெறியைக் கடைப பிடிக்க முழு கவனத்தையும் செலுத்த வேண்டும்.

கெட்ட சகவாசத்தைத் தவிர்க்க வேண்டும். ஆணோடு பெண்ணும் பெண்ணோடு ஆணும் தாராளமாகக் கலந்து பழகுவதை விட்டுவிட வேண்டும்

நீங்கள் கலந்து பழகும் நண்பர்களைக் குறித்து ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டும். நண்பர்களுடன் தாராளமாக பழகுவதும் அவசியமில்லாமல் பேசுவதும்கூட தவறு. இத்தகைய பேச்சுக்கள் மனத்தின் போக்கைக் கெடுக்கின்றன. உணவும் பானமும் உட்கொள்வதில் தனி கவனத்தைச் செலுத்த வேண்டும்.

வேலை செய்வது, வழியாட்டில் ஈடுபடுவது, கடமைகளைச் செய்வது போன்றவற்றில் ஒழுங்கு முறையும் தவறாமையும் இருக்க வேண்டும்.

எப்போதும் எந்த இடத்திலும் மனத்தின் மீதும் புலன்களின் மீதும் கவனம் செலுத்திக் கட்டுப் படுத்த வேண்டும். ஒழுங்கீனம் மிகவும் கெட்டது. இதுபோன்ற சமயங்களில் அதுவே பெரிய பாதிப்பை விளைவிக்கும்.

குண்டலினி சக்தியின் விகிதாசார எழுச்சியினால் மனமும் புலன்களும் கூர்மை பெற்று செயல்படத் துடிக்கும்.

அந்த நிலையில் ஒரு துளி கெட்ட பார்வை ஒரே ஒரு கெட்ட எண்ணம், ஒரு கெட்ட சொல் போன்றவையே பெரிய வீழ்ச்சிக்குக் காரணமாகி விடும். இதே பார்வைகளும் எண்ணங்களும் சொற்களும் குண்டலினி சக்தியின் விகிதாசார எழுச்சிக்கு முன்னர் நேர்ந்திருந்தால் இத்தகைய திடீர் பாதிப்பை ஏற்படுத்தி இருக்காது. ஆனால் பகுதி எழுச்சிக்குப் பின்னர் ஏற்படும் நிலைமையே வேறு. ஆதலின் எச்சரிக்கையுடன் இருங்கள். இத்தகைய ஆபத்துக்களிலிருந்து தப்பித்துக் கொள்ளப் பாருங்கள்.

இது மட்டுமின்றி ஆழ்ந்த வழிபாட்டை மேற்கொள்ளுங்கள். எல்லா ஆற்றல்களும் நிரம்பப் பெற்ற அன்னை

குண்டலினி சக்தியை உங்களை வீழ்ச்சிகளிலிருந்தும் ஆபத்துக்களிலிருந்தும் காப்பாற்றும்படி இதய பூர்வமாக வேண்டித்துதியுங்கள். வெற்றி முனைக்கு உங்களைப் பத்திரமாக அழைத்துச் செல்லும்படி உளப்பூர்வமாகப் பிரார்த்தியுங்கள்.

உண்மையான பிரார்த்தனைகளுக்கு எப்போதுமே பெருத்த மதிப்பு உண்டு. அவைகளுக்குச் சரியான பலன்களும் கிட்டும்.

8. குண்டலினி சக்தியும் நோய்களும்

(குண்டலினி சக்தியின் தவறான போக்குகளினாலும், சக்தியின் இயக்கத்தைச் சரியான நிலையில் வைத்திருக்கத் தவறினாலும் ஒருவர் கீழ்கண்ட நோய்களுக்கு ஆளாகிறார். வேறு சில காரணங்களினாலும் இதே நோய்கள் வரக்கூடும். ஆனால் குண்டலினி சக்தியின் நலக்குறைவே பல்வேறு நோய்களுக்கு முக்கிய காரணமாக உள்ளது.)

குண்டலினி சக்தியானது பெரும் பாலோரிடம் அவர்களுக்குத் தெரியாத நிலையில் பகுதி அளவு எழுச்சியைப் பெறுகிறது. இதை முன் அத்தியாயத்திலேயே கூறியுள்ளோம்.

இந்த சக்தியின் விகிதாசார எழுச்சி அதற்கென உள்ள கால்வாயின் மூலம் செல்லும் போது, அதாவது சுழுமுனை வழியாக சகஸ்ராரத்திற்குச் செல்லும் போது, ஒருவர் ஆழ்நிலை மன ஒருமைப் பாட்டையும் ஆழ்ந்த பரவச நிலைகளையும் ஆனந்தத்தையும் அனுபவிக்கிறார். அதோடு கலை, கவிதை, விஞ்ஞானம் போன்றவற்றில் அற்புத வெளிப்பாடுகளையும் பெறுகிறார். ஆனால் பலர் விஷயத்தில் பகுதி எழுச்சி பெற்ற இந்த சக்தி மேலுக்குக் கிளம்பி தவறான பாதைகளில் மாறிப் புகுந்து விடுகிறது. அது வெளியேறி விடுவதற்கான பாதை அல்லது வழி சிற்றின்ப போக்குகள் மூலமாக கீழிறங்கிப் போவதேயாகும்.

பகுதி எழுச்சி பெற்ற சக்தியானது சுவாதிட்டான சக்கரத்தையே தனது மின் இயக்க மையமாக வைத்துக் கொள்கிறது. இந்த மையம் பிறப்புறுப்பு துவங்குமிடத்திற்கு நேரே அமைந்துள்ளது.

உடலின் தட்பவெப்ப நிலைகளைக் குண்டலினி சக்தியே பாதுகாக்கிறது. உடலில் அதிகமாகிப் போகும் சூட்டையும் குளிரையும் இந்த சக்தியானது தனக்குள் உறிஞ்சிக் கொண்டு சமனப் படுத்துகிறது.

அது உடலில் தங்கி மெதுவாகக் கொல்லும் விஷங்களையும், உடலின் பல்வேறு பாகங்களில் தோன்றும் வலிகளையும் உறிஞ்சி எடுத்துக் கொள்கிறது.

குண்டலினி சக்தி அமிதக் குளிர்ச்சியைத் தன்னுள் உறிஞ்சிக் கொண்டதும் அதன் இயக்கங்கள் மந்தமாகின்றன. அதனால் அதன் அசைவுகள் வலியையும், வேதனையையும் தருகிறது. உறிஞ்சிக் கொண்ட குளிர்ச்சியை எடுத்துக் கொண்டு சக்தியானது பிறப்புறுப்புக்களிடம் போய்ச் சேருகிறது. அப்போது அந்த உறுப்புக்களில் தளர்ச்சி நிலை உண்டாகின்றது. அந்த பகுதியிலுள்ள நரம்புகள் செயலிழந்து விடுகின்றன. பிறப்புறுப்புக்கள் அவருடைய கட்டுப் பாட்டுக்குக் கொண்டு வர முடியாத நிலையைப் பெறுகிறது.

குண்டலினி சக்தி உறிஞ்சப்பட்ட குளிர்ச்சியுடன் உடலின் முன்புறமாக வயிற்றை நோக்கி மேலெழும்போது ஒருவருக்கு வயிற்றுவலியும் வயிற்றுக் கோளாறும் ஏற்படுகிறது.

இதே சக்தி இருதயத்தின் பக்கமாகப் போகும்போது இருதயக் கோளாறுகளும் மார்பின் புறமாகச் செல்லும் போது மார்பின்மீது பாரமான உணர்ச்சியும் வேதனையும், அதாவது மார்பின்மேல் பெரிய கனத்தைத் தூக்கி வைத்தது போன்ற உணர்வை ஏற்படுத்துகின்றது.

இதே சக்தி நுரை ஈரல்களை அடையும் போது மூச்சுத் திணறல் அல்லது ஆஸ்துமா நோய் உண்டாகிறது.

குளிர்ச்சியை உறிஞ்சி வைத்துக் கொண்டிருக்கும் சக்தியானது மூளை அல்லது தலையை அடைந்ததும் மண்டை கனத்து மூளையின் செயல் திறன் மந்தப் பட்டு மார்ச்சனி பாதிப்பினால் வேதனை அடைகிறார். அதே சக்தி நுரை ஈரலில் தங்கி வியாபித்து உள்ளபோது அதன் இயக்கங்கள் மோசமாகி அமிதவாயு உப்புசம் போன்றவற்றால் அவதிப்படுகிறார்.

சக்தி குளிர்ச்சியை உறிஞ்சிக் கொண்ட உடன் ஓரிடத்திலிருந்து மற்றோரிடத்திற்குச் செல்லும் அதன் அசைவுகள் மந்தமாகி விடுகின்றன. சில சமயங்களில் அது நாட்கணக்கில் சில இடங்களிலும் மையங்களிலும் தங்கி விடுவதால் சில குறிப்பிட்ட வியாதிகள் தோன்றுகின்றன.

குண்டலினி சக்தி அமிதச் சூட்டைத் தன்னுள் உறிஞ்சிக் கொள்ளும்போது அது அதிக சூடடைந்து விடுகிறது. அவ்வாறு சூடேறிய சக்தி வெப்பக் கதிர்களை உண்டாக்குகின்றது. இந்த கதிர்கள் உடலின் பல்வேறு பாகங்களுக்குச் செல்லத் தொடங்குகின்றன. சூடாக்கப் பட்ட குண்டலினி சுவாதிட்டான மையத்தில் தங்கியிருக்கும்போது அது பிறப்புறுப்புக்கள் மூலமாகவும், குதத்தின் வழியாகவும் வெப்பக் கதிர்களை இடைவிடாது வெளியேற்றுகின்றது.

பிறப்புறுப்புக்கள் வழியாகச் செல்லும் வெப்பக் கதிர்கள் பிறப்புறுப்புக்களில் உணர்ச்சிகளை ஏற்படுத்துகிறது. இதனால் காம ஆசைகளும் எண்ணங்களும் விளைகின்றன. பிறப்புறுப்புகளில் தோன்றும் இதுபோன்ற உணர்ச்சிகளாலும் காம ஆசைகளாலும், எண்ணங்களாலும் விந்து வெளிப்படுகிறது. அந்த விந்து தானாகவே துளித் துளியாக ஒழுகி சூடேறிய குண்டலினி

சக்தியின் வெப்பத்தைத் தணிக்கிறது வெப்பத்தினால் விளையும வறட்சியையும் பாதிப்பையும் போக்குவதற்காக மிருதுவான மூத்திரக் கால்வாய்ப் பகுதியையும் அந்த விந்துத் துளிகள் ஈரமாக்குகின்றன.

சூடேறிய குண்டலினி சக்தி சுவாதிட்டான மையத் திலேயே நீண்ட நேரம் தங்கி இருக்கிறது. அந்த சக்தியின் மையங்களை ஒருவர் மாற்றியமைக்கா விட்டால் விந்து நஷ்டமானது நீண்ட காலத்திற்குத் தொடர்ந்து இருந்து வரும். அதனால் அவனை அது அடியோடு பாழாக்கி விடும்.

உடல் மெலிந்து எலும்புந்தோலுமாகி விடும் பல்வேறு நோய்களும் விளைகின்றன. நரம்புத் தளர்ச்சி, இன்பக் கனவுகள், தான் விரும்பாதபோதே தன்னையறியாமலேயே மூத்திரத்தோடு விந்து வெளிப்படுதல், உணரும் நிலை யிலேயே விநது நஷ்டமாதல், நீரிழிவு, வெட்டை, மூலம், மஞ்சள் காமாலை, இருமல், மறதி, மனம், உடல் வலிமை குறைதல், கோழைத்தனம், பயம் வெறுப்பு, அகால முதுமை, மரணம் ஆகியவைகள் ஏற்படுகிறது.

வெப்பமான குண்டலினிக் கதிர்கள் குதத்தின் மூலமாகச் செல்வதைத் தடுக்காமல் விட்டால் மிருதுவான நரம்புகளையும், குதத்தைச் சுற்றியுள்ள நாளங்களையும் சூடாக்கிக் காயப்படுத்துகிறது அதனால் அந்த இடத்தில் இரத்த ஓட்டம் சீர்குலைந்து குதத்தைச் சுற்றிலும் உறைந்து போகும் இந்த இரத்தம் எளிதில் கசியத் தொடங்கி "மூலம்" என்னும் வியாதியைத் தோற்றுவிக் கிறது.

சில சமயங்களில் சூடான குண்டலினிக் கதிர்கள் மூத்திரப் பையுள்ள பகுதியான வயிற்றின் கீழ்பாகத்தில் ஒன்று சேர்கின்றன. அப்போது வயிற்றிரைச்சலும் மலச்சிக்கலும் ஏற்படுகிறது. பித்தச் சுரப்பியும் மூத்திரப் பையும் உள்ள இடத்தில் கடுமையான எரிச்சலும் உண்டா கின்றன வெப்பக் கதிர்கள் தொடர்ந்து கீழ்ப்பகுதி

யிலுள்ள சிறுகுடலைச் சூடாக்குகிறது. அதனால் மலச் சிக்கலும், மலத்தை வெளியேற்றுவதில் பாதிப்பையும் விளைவிக்கிறது.

இதே வெப்பக் கதிர்கள் சரஸ்வதி நாடி மூலமாக மேலேறிச் சென்று இருதயத்தைச் சுற்றியுள்ள பகுதிகளை அடையும்போது வேகமான இதயத் துடிப்பையும் இருதயத்திலும், நுரையீரல்களிலும், வயிற்றிலும் எரிச்சலையும் அனுபவிக்க நேரிடுகிறது.

வயிற்றிலிருந்து உணவுக் குழாயின் மூலமாக வெப்பக் கதிர்கள் குரல்வளைப் பகுதியை அடையும்போது தொண்டையில் வறட்சியையும் அதனால் புகையும் இருமலையும் உண்டாக்குகிறது. மார்பு அல்லது இதயத்திற்கு மேலேயுள்ள சரஸ்வதி நாடி செல்லும் கால்வாய்ப் பகுதி மிகவும் மென்மையாக உள்ளது. இலேசான காற்றோ அல்லது குளிர்ச்சியோ இந்தப் பகுதியைத் தாக்கும்போது நாடியின் இந்த மேல்பாகம் செயலிழந்து விடுகிறது. அதுபோன்ற சமயங்களில் வெப்பக் கதிர்கள் மையத்தை அடைந்தவுடன் அலைகள் தலையை நோக்கி மேலெழுவதற்குப் பதிலாக இருதயத்திற்கும் வலது கரத்திற்கும் மத்தியில் அமைந்துள்ள இணைப்பு நாடியின் மூலமாக வலது கைப்பக்கம் செல்கிறது. அப்போது சிறிது நேரம் வரைக்கும் அந்தக் கையின் இயக்கம் மரத்துப்போன நிலைக்கு உட்படுகிறது. அதாவது அந்தக் கையினால் சிறிது நேரம் எந்தவித வேலையும் செய்ய முடியாது.

சூடான குண்டலினி கதிர்கள் இடை, பிங்கலை சரஸ்வதி, லட்சுமி நாடிகள் மூலமாக சிரசின் மையத்தை நோக்கி இடைவிடாது செல்லும்போது அது மனத்தை அலைக்கழித்துச் சுறு சுறுப்படையச் செய்கிறது. மனக் கட்டுப்பாடு இல்லாதவர்களுக்கு இந்த குண்டலினி சக்திக் கதிர்கள் அதிக பாதிப்பை விளைவிக்கின்றன.

கனவுகள், தூக்கத்தில் நடக்கும் வியாதி, மனச் சோர்வு ஆகிய அனைத்துக்கும் காரணமாக உள்ளது

இந்த வெப்பக் கதிர்களேயாகும். மனம், மூளை மையார் ஆகியவற்றை வெப்பமான குண்டலினி கதிர்கள் தாக்குவதின் காரணமாகவே தூக்கமின்மை உண்டாகிறது. இந்தத் தாக்குதலினால் பலர் வீரியத்தையும் இழந்து விடுகின்றனர். அவர்களுக்குப் போதுமான ஓய்வு கிடைக்காமற் போவதால் மூளையில் கோளாறு ஏற்படுகிறது எதைக் கண்டாலும் மிரளும் சுபாவம் உண்டாகிறது. ஓய்வு அற்ற தன்மையினால் மனக்கவலை மேலோங்கி அதனால் மூளையில் குழப்பம் விளைந்து நிலை தடுமாறி பைத்தியம் பிடிக்கிறது.

இதுபோன்ற மனோ வியாதிகளை ஈரமான கௌபீனத்தினால் (இடுப்பைச் சுற்றி அணியும் துணி) குதப் பகுதியையும் பிறப்புறுப்புக்களையும் இருபத்து நான்கு மணி நேரமும் கட்டிக் கொள்வதின் மூலம் போக்கிவிட முடியும். ஈரம் காயாமல் இருக்கும்படி பதினைந்து அல்லது இருபது நிமிடங்களுக்கு ஒரு முறை மாற்றிக் கொண்டேயிருக்க வேண்டும். இன்பக் கனவு நோயினால் பாதிக்கப் பட்டவர்கள்கூட இந்த முறையைக் கையாண்டு நற் பயனைப் பெறலாம். இந்த ஈரத்துணி கட்டும் முறையினால் கடுமையான மூளைக் காய்ச்சலையும் தணிக்கலாம். மேலே கூறப் பட்டுள்ள பகுதிகளில் ஐஸ்கட்டிகளை வைத்துக் கட்டுவதால் மன நோய்களையும், மூளைக் கோளாறுகளையும் சரிப்படுத்தலாம்.

குண்டலினி சக்தியானது பல்வேறு பகுதிகளில் ஏற்படும் வலியினை உறிஞ்சிக் கொள்கிறது. அது மாறுபட்ட திசைகளில் மேலுக்கும, கீழுக்கும் நகரும்போது அதுவே ஓடு வாய்வு வலியாகவும், தீராத வியாதிகளாகவும் ஆகிவிடுகின்றன.

குண்டலினி சக்தியானது இடுப்பைச் சுற்றியுள்ள பகுதியில் தங்கி விட்டால் ஒருவருக்கு இடுப்பில் வலி மிகுந்து அதுவே தீராத முதுகுத் தண்டு வலியாக மாறி விடுகிறது.

உறிஞ்சப்பட்ட நோயுடன் சக்தி அடிவயிற்றுப் பக்கமாகச் செல்லும்போது அடிவயிற்றில் குலை நோய் உண்டாகிறது. அது வயிற்றுப் பகுதியை அடைந்தவுடன் ஒருவருக்குத் தாளமுடியாத வயிற்று நோய் உண்டாகிறது. அதே இடத்தில் தங்கிவிட்டால் தீராத சீதபேதி உண்டா

அதே சக்தியோட்டம் இருதயத்தை அடையும்போது கடும் இதயவேதனை ஏற்பட்டு இதயநோய் ஏற்படுகிறது. மேலும் நுரையீரல்களுக்கும், பித்த சுரப்பிக்கும் செல்லும் போது நுரையீரல்களிலும், பித்தச் சுரப்பியிலும் கொடிய வலியை உண்டாக்குகின்றது.

சில சமயங்களில் இந்த ஓடுகால் வலி தலைக்கு ஏறும்போது கடுந்தலைவலியும், தீராத தலைவலியும ஏற்படுகிறது.

உடலின் ஏதாவதொரு குறிப்பிட்ட பகுதியில் வைத்தியம் செய்தால், 'சக்தி'யானது உடலின வேறொரு பகுதிக்கு நகர்ந்து விடுகின்றது. இவ்வாறான ஓடுகால் வலிகளும், தீராத நோய்களும் மருந்தினால் பூரணமாகக் குணமடைவதில்லை. அதற்கென எழுதித் தரப்படும மருந்துகளை வாங்கி உட்கொள்வதால் தற்காலிகமான நிவாரணமே உண்டாகும். இந்த நிவாரணம் சில நாட்களுக்கு மட்டுமே நீடிக்கும் உட்கொண்ட மருந்து குண்டலினி சக்தியைக் கொஞ்ச காலத்திற்கு சமனப் படுத்துகிறது. பிறகு சக்தியின் சீரான நிலையில் சீர்குலைவு நேரிடும்போது முன்பிருந்த வலிகள் அல்லது நோய்கள் சில நாட்களுக்குப் பின்னர் மீண்டும் உண்டா கின்றன.

'மருத்துவ விஞ்ஞானம்' இதுபோன்ற தீராத நோய் களுக்கும், ஓடுகால் வாய்வு வலிகளுக்குமான உண்மைக் காரணங்களை இன்னும கண்டு பிடிக்கவில்லை. இந்த வியாதிகளை பூரணமாகக் குணப் படுத்துவதிலும் வெற்றி பெறவில்லை!

குண்டலினி சக்தியைத் தூய்மைப் படுத்துவதின் மூலம் இந்த நோய்களை வெகு எளிதில் தீர்த்து விடலாம். அதாவது சக்தியை ஒரே சீராக இயங்கச் செய்வதின் மூலம் இதை நிவர்த்திக்கலாம்.

சக்தி தூய்மை நிலை பெறச் செய்யும் இதுபோன்ற தன்மையையும் எப்போதும அதை ஒரே சீராக இயங்கச் செய்யவும் இயலும். கீழே தரப்பட்டுள்ள பிராணாயாமப் பயிற்சியின் மூலமும, உணவு, பானம், குளித்தல், தட்ப வெப்ப நிலைகளுக்கேற்ப அனுசரித்துப் போவதின் மூலமும் எளிதில் பெறலாம.

உணவு, பானம், குளியல், தட்ப வெட்ப நிலை களுக்கும குண்டலினி சக்திக்கும அதன் இயக்கங்களுக்கு மிடையே ஒன்றுக்கொன்று தொடர்பு உள்ளன. (6-வது அத்தியாயத்தைப் பார்ககவும).

உணவு, பானம, குளியல், தட்ப வெட்ப நிலைகளுக்கு ஏற்ப அனுசரித்துப் போவது மிக இன்றியமையாதது. இல்லையேல் இவை இயல்பான உடலாரோக்கியத்தையும் குண்டலினி சக்தியின் இயல்பான இயக்கத்தையும் பெரிதும பாதிக்கின்றன.

ஆன்மீகத்தைப் பயிலும் பலருக்கு கடும பயிற்சி களுக்குப் பிறகு குண்டலினி சக்தியின் பாதை மாறிச் செல்லும் போக்கினால் மேலே கூறப பட்ட நோய்கள் விளைகின்றன. அவர்களுக்கு ஏற்படும நோய்களுக்கான காரணங்களும் பலருக்குப் புரியாமல் போய் விடுகிறது.

ஒரு சாதகனுக்கு [ஆன்மீகப் பயிற்சியாளன்] முதன் முதலில் முககியமாக வயிற்றுக் கோளாறு ஏற்படுகிறது. அதைத் தொடர்ந்து பல்வேறு வியாதிகள் தோன்று கின்றன இந்த வேதனைகளுக்கான உண்மையான காரணத்தைக் கண்டு பிடிக்க முடியாத நிலையிலுள்ள பல சாதகர்கள் அவைகளைத் தீர்த்துக் கொள்ள மருத்துவர் களிடம செல்லுகிறார்கள்.

நோயின் உண்மையான இரகசியங்களைப் புரிந்து கொள்ளாத மருத்துவர்களும் சில மருந்துகளை எழுதித் தருகிறார்கள். இத்தகைய மருந்துகள் வியாதியைப் போக்கித் தணிப்பதற்குப் பதிலாக பெருத்த சிக்கலைத் தோற்றுவிக்கிறது. மருந்துகளையே உட்கொள்ளும் பல சாதகர்கள் தங்கள் வாழ்நாட்களையே பாழடைத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். எனவே, சாதகன் மிகவும் எச்சரிக்கையுடன் இருக்க வேண்டும். எல்லோருக்குமே, இது ஒரு சாதாரண பிராணாயாமப் பயிற்சி. ஆண்பெண் பேதமில்லாமல் எந்த வயதினரும் இதைச் செய்யலாம். இதில் சொல்லியுள்ளதுபோல் காலை மாலை இரண்டு வேளைகளிலும் ஒழுங்காகச் செய்து வரவேண்டும். இதனால் குண்டலினி சக்தியைத் தூய்மையாக்கி அதை ஒரே சீராக இயங்க செய்யலாம். ஒழுங்கான நெடு நாள் பயிற்சியின் மூலம் தீராத வியாதிகளையும் கூட வேரோடு களைந்து விடலாம்.

பயிற்சியை மட்டும் ஒழுங்காகச் செய்யவேண்டும். இடையில் அதை விட்டு விடலாகாது. ஒழுங்கற்ற பயிற்சி தேவையான பலனையோ பயனையோ தராது.

இந்த பிராணாயாமப் பயிற்சியை எப்போதுமே வெறும் வயிற்றுடன் செய்ய வேண்டும். செய்யும் இடம் மட்டும் சுத்தமாகவும், பார்ப்பதற்கு இனிமையும் மனத்திற்கு இதமும் தருவதாகவும் இருக்க வேண்டும்.

அமருவதற்கு சுலபமாகவுள்ள ஏதாவதொரு ஆசனத்தில் நிமிர்ந்து உட்காரவும். இடுப்பிலிருந்து கழுத்து வரையான உடலையும், மார்பு, கழுத்து, தலை ஆகியவற்றையும் ஒரே நேர்க் கோட்டில் இருக்குமாறு செய்ய வேண்டும். இவ்வாறு உட்கார்ந்த பிறகு இரண்டு நாசிகளின் மூலமாகவும் மூச்சை மெதுவாக உள்ளுக்கிழுக்கவும். மோவாய்க் கட்டையை கழுத்துப் புறமாகக் கொண்டு வருவதின் மூலம் குரல்வளையைச் சுருக்கவும். அதன் பிறகு வயிற்றையும் வயிற்றின் கீழ்ப்பகுதியையும் சேர்த்து

முதுகுத் தண்டு புறமாகவும், மேலுக்கும் செல்லும்படி காற்றை வேகமாக இழுக்க வேண்டும். மூச்சை இருதயத் திற்கும் குரல் வளைக்கும் இடையில் நிற்கும்படி செய்ய வேண்டும். முடிந்த அளவு நேரம் வரைக்கும் அதே நிலை யில் மூச்சைப் பிடித்துக் கொண்டிருந்து— அதன் பிறகு இடது நாசியை வலக்கை மோதிர, சுண்டு விரல்களால் மூடிக் கொண்டு வலப்புற நாசி வழியாக மெதுவாகவும், கவனத்துடனும் மூச்சை வெளியேற்ற வேண்டும்.

மீண்டும் இரண்டு நாசிகள் வழியாகவும் மூச்சை உள்ளுக்கிழுக்கவும். முன்பு கூறியுள்ளது போல் இழுத்த மூச்சை உள்ளேயே முடிந்த நேரம் வரை பிடித்து வைத் திருந்து வலப்புற நாசி வழியாக வெளியேற்றவும். அதே போல வலப்புற நாசியின் மூலமாக மட்டுமே ஐந்து நிமிட கால அளவு வரை மூச்சை வெளிச் செலுத்தவும். இதே முறையைப் பின்பற்றி வலப்புற நாசிக்குப் பதிலாக இடப் புற நாசியின் மூலமாக மட்டும் ஐந்து நிமிட நேர அளவுக்கு மூச்சை வெளிப்படுத்தவும்.

வலப்புற நாசியில் ஐந்து நிமிடங்களுக்கும் இடப்புற நாசியில் ஐந்து நிமிடங்களுக்கும் பயிற்சி செய்த சில நாட் களுக்குப் பிறகு ஒருவரைக் ஆனந்தமும் வலிமையும், நம்பிக் கையும் அதில் ஏற்படும். அதன் பின்னர் கால அளவை மேலும் ஒரு நிமிடம் அதிகப்படுத்தவும். கொஞ்சம் கொஞ்ச மாக இந்தக் கால அளவை அரைமணி நேரம் ஆக்கவும். இதுபோன்ற பிராணாயாமப் பயிற்சியை ஒரு மணி நேர அளவுக்கும் செய்யலாம். அதாவது வலப்புற நாசி வழியாக அரை மணி நேரம் தொடர்ந்து மூச்சை வெளியேற்றவும், இடப்புற நாசி மூலம் அரை மணி நேரம் வெளிச் செலுத்த வும் செய்யலாம்.

[யோகப் பயிற்சியின் விதி முறைகளை அத்தியாயம் 6-ல் ''பிராணாயாமம்'' என்ற தலைப்பின் கீழ் பார்க்கவும்] சரியானபடி அனுசரிப்பதின் மூலம் ஒருவர் இதை எந்த வித

ஆபத்துமின்றிச் செய்யலாம். கருவுற்றிருக்கும்போது இந்த பிராணாயாம முறையைத் தவிர்க்கவும்.

இதுபோன்ற பிராணாயாமப் பயிற்சியினால் சோம்பலைப் போக்கி விடலாம். தூக்கத்தையும் அயர்வையும் விரட்டலாம். குரல் வளையில் கோழை அடைப்பதைத் தவிர்க்கலாம். இந்தப் பிராணாயாமத்தின் உதவியினால் அயர்வை அடியோடு களைந்து, மனத்தைச் சுறுசுறுப்படையச் செய்யலாம்.

இந்தப் பிராணாயாமத்தை நீண்ட நாள் ஒழுங்காகச் செய்தால் விந்துக் கசிவைத் தடுத்து நிறுத்தி உலரச் செய்யலாம். காதற் கனவுகளைத் தவிர்க்கலாம். குண்டலினி சக்தியை மேல் நிலைகளுக்குக் கொண்டு செல்லலாம். இடை, பிங்கலைக்கு நேர் எதிரில் உடலின் முன்புறத்தில் ('யோக நாடிகள்' என்ற அத்தியாயத்தைப் பார்க்கவும்) ஓடும் சரஸ்வதி லட்சுமி நாடிகளை மேம்படுத்தலாம். உடலிலும் சிரசின் மையத்திலும் உண்டாகும் சூட்டையும் குளிர்ச்சியையும் போக்கி விடலாம்.

இந்த பிராணாயாமத்தை நீண்ட நாட்கள் ஒழுங்காகச் செய்வதின் மூலம் தீராத நோய்களையும் ஒடுகால் வலிகளையும் வேரோடு களைந்து விடலாம். அதீத தட்ப வெப்ப பருவகாலங்களின் தாக்குதல்களிலிருந்தும் கூட ஒருவர் தன் உடல் நிலையைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்.

இந்தப் பிராணாயாமத்தைப் புகழும் மேற்கூறிய சில வரிகள் மிகையானவை அல்ல. சொந்த அநுபவத்தினால் நன்றாகத் தெரிந்து கொண்டும் இதைப் பற்றி எழுதியுள்ளோம்.

9. குண்டலினி சக்தியும்–

உணவு, பானம் தட்பவெப்ப நிலை, குளியல், உடல், ஆகிய வற்றோடு அதற்குள்ள தொடர்பும்.

இந்த அத்தியாயத்தில் தட்ப வெப்ப நிலை, குளியல் முறை, உடல் ஆகியவற்றைப் பற்றியும குண்டலினி சக்தியின் இயக்கங்களுடன் அவைகள் கொண்டுள்ள தொடர்பினைக் குறித்தும் ஆராயலாம். இவைகள அனைத்துமே குண்டலினி சக்தி இயக்கங்களுடன பெரிதும் தொடர்பு கொண்டுள்ளன.

முன் அத்தியாயங்களில் ஏற்கெனவே எடுததுச் சொன்னபடி உடலின் சூடும் குளிர்ச்சியும குண்டலினி சக்தியின் பாதுகாப்பில் உள்ளவையே.

அமித சூடோ அன்றி அதீத குளிர்ச்சியோ தரக்கூடிய உணவையோ, பானத்தையோ உட்கொள்கிறோம். வெளிப் புற தட்பவெப்ப நிலை அதீத சூடாகவோ அல்லது குளிர்ச்சி யாகவோ இருக்கிறது. அச்சமயததில் குளிர்ந்த நீரிலோ அதிக சூடுள்ள வெந்நீரிலோ குளிக்க நேரிடுகிறது. உடல் கனத்தோ அல்லது மெலிந்தும இளைத்தும் இருக்கிறது. இத்தகைய எல்லா நிலைகளும குண்டலினி சக்தியின் இயல் பான இயக்கங்களையும் அதன் நிலையையும் பாதிக்கின்றன. ஆகவே இந்த அத்தியாயத்தில் இங்கே குறிப்பிட்ட எல்லா அம்சங்களையும ஒன்றன்பின் ஒன்றாக எடுத்துக் கொள் வோம். குண்டலினி சக்தியின் மீது அவைகள் ஏற்படுத்தும விளைவுகளை எடுத்து ஆராய்வது இன்றியமையாதது.

குண்டலினி சக்தியும் உணவும்

உட்கொண்ட ஒவ்வொரு வகை உணவும் குண்டலினி சக்தியின் மீதும் அதன் இயக்கங்களின் மீதும் தனக்கே உரித்தான விளைவுகளைப் பெற்றுள்ளன.

உட்கொள்ளும் உணவு குளிர்ச்சியைத் தருவதாக இருந்தால் "சக்தி" ஒரு சில நிமிடங்களில் அதற்குள் இருக்கும் குளிர்ச்சியை உறிஞ்சி எடுத்துக் கொள்கிறது. அதனால் அதன் இயக்கங்களோ அல்லது செய்கைகளோ மந்தப்படுகின்றன. சக்தியின் செய்கைகள் மந்தமானவுடன் மனமும் மனோ வேகங்கள் ஆகியனவும் மந்தமடைந்து விடுகிறது. சோம்பலை உண்டாக்குகிறது ஏனெனில் குண்டலினி கதிர்கள் தான் இடை, பிங்கலை, சரஸ்வதி லட்சுமி நாடிகள் மூலமாக மூளை மையம் வரை சென்று மனத்தை சுறு சுறுப்படையச் செய்யும் தன்மையைப் பெற்றுள்ளன.

அந்த குளிர்ச்சியை உண்டாக்கக்கூடிய உணவை உட்கொண்டவுடன் மேலேறிச் செல்லும் குண்டலினி கதிர்களின் ஓட்ட வேகம் தணிந்து விடுகிறது. மனத்தின் மீதான அதன் செய்கை மந்தப்பட்டு செயலற்றுப் போகிறது. அதனால் ஒருவருக்கு மயக்கமும் தூக்கமும் வருகிறது.

இதே காரணத்தினால் குளிர்ந்த உணவை உட்கொண்ட உடன் பொதுவில் பலர் படுத்து உறங்க வேண்டுமென்ற உணர்ச்சிக்கு ஆளாகிறார்கள். இந்த தூக்க நிலையை எவ்வளவு முயன்றும் தவிர்க்க முடிவதில்லை. மேலேறும் குண்டலினி ஓட்டத்தின் மந்தகதியும் உணவிலிருந்த குளிர்ச்சியை குண்டலினி சக்தி உறிஞ்சி எடுத்துக் கொண்டதினால் விளைகிறது.

உட்கொண்ட உணவு அதீத சூட்டை விளைவிக்கக் கூடியதாக இருந்தால் குண்டலினி சக்தி அதிலுள்ள சூட்டைத் தனக்குள் உறிஞ்சிக் கொள்கிறது. உடனே

அது சூடடைகிறது. சூடடைந்த சக்தி விரிவடைகிறது. உடனே சூடான கதிர்கள் உற்பத்தியாகின்றன. இந்த வெப்பக் கதிர்கள் உடலின் பல்வேறு பாகங்களுக்கும் பரவி ஓடுகின்றன. உடல் பூராவும் சூடாகி விடுகிறது.

சூடான குண்டலினிக் கதிர்கள் இடை, பிங்கலை சரஸ்வதி நாடிகள் மூலமாக மேலேறி தலை அல்லது மூளை மையத்தை அடைந்த உடன் மூளை சூடடைந்து விடுகிறது. அதனால் மனம் அதீத சுறுசுறுப்பையும் அமைதியின்மையையும் பெறுகிறது.

இதுபோன்ற சூடான கதிர்கள் பிறப்பு உறுப்பு களுக்குச் செல்லும்போது அந்த உறுப்பில் எரிச்சலை உண்டாக்குகிறது. அதனால் ஒருவருக்கு இடைவிடாத காம ஆசைகளும் நினைவுகளும் ஏற்படுகிறது. இந்த ஆசைகளும் எண்ணங்களும் விந்துவை வெளிப்படுத்து கிறது. இதன் விளைவாக இன்பக் கனவுகளுக்கு ஆளா கிறார். இல்லையேல் காம இச்சையைத் தீர்த்துக் கொள் வதற்கான முயற்சிக்கு உந்தப்படுகிறார்.

எப்போதும், சூட்டைத் தரக்கூடிய உணவை உட்கொள்பவர்கள் பிரம்மச்சரியத்தை (கற்பொழுக்க நெறியை) கடைப்பிடிக்க முடியாது.

பிரம்மச்சரியம் வெகு எளிதில் அவர்களிடமிருந்து நழுவிக் கொள்ளும். சுலபமாக காம இச்சைக்குப் பலியாகி விடுவார்கள்.

சூடான உணவை உட்கொள்பவர்கள் மூளைக் கோளாறுகளுக்கும் உள்ளாகிறார்கள். சூடான குண்டலினிக் கதிர்களினால் மூளையில் கொதிப்பு உண்டாகிறது. உடனே பொறுமை பறிபோகிறது. எதையும் நிதானித்துப் பார்க்கும் தன்மையையும் இழந்து விடுகிறார்கள். அதன் காரணமாக கனவுகள் ஏராளமாகி தூக்கமின்மை வியாதி உண்டாகிறது.

எனவே சூடுண்டுண்டுக்கும் உணவை உட்கொண்ட வுடன் தூக்கமின்மையினால் மிகவும் அவதிப் படுகிறார். தூக்கம் வெகுவாகக் குறைந்து விடுகிறது: சூடான குண்டலினி கதிர்கள் மூளை மையத்தைத் தொடர்ந்து தாக்கிக் கொண்டிருப்பதால் ஒருவர் சுறுசுறுப்புடன் காணப்படுகிறார்

ஆதலின் உட்கொள்ளும் உணவு மிதமான சூட்டுடன் இருக்க வேண்டும். அதாவது அதன் விளைவுகள் அதீத சூட்டையோ அல்லது அமிதக் குளிர்ச்சியையோ தருவதாக இருக்கக் கூடாது. இத்தகைய இரு வேறு அதீத நிலைகள் இயல்பான ஆரோக்கியத்துக்கு மட்டும் அன்று குண்டலினி சக்தியின் இயற்கைத் தன்மைக்கும் குந்தகம் விளைவிக்கும்.

எப்போதும் உணவைப் பற்றிய இந்த முக்கியமான உண்மையை நினைவில் வைக்கவேண்டும். இடம், தட்ப வெப்ப நிலைக்கு ஏற்றவாறு உணவை அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

குளிர்ந்த காற்றிலும், குளிர்ந்த இடத்திலும் சூட்டை விளைவிக்கும் உணவை ஏற்பது இன்றியமையாதது. இல்லையேல் உடலில் உறுதி ஏற்படாது. குண்டலினி சக்தியும் சரியான நிலைமையில் இயங்காது. அதே உணவை வெயிற்காலத்திலோ அல்லது உஷ்ணப் பிரதேசங்களிலோ சாப்பிடுவது மிகவும் ஆபத்தானது.

உடலுக்கும் குண்டலினி சக்தியின் இயற்கையான போக்கிற்கும் அது ஊறு விளைவிக்கும். ஆதலின் காலம் பருவம் ஆகிய சூழ்நிலைக்கு ஏற்ப பொருத்தமான உணவை உட்கொள்ள வேண்டும்.

திடமான மனம், உடல், ஆரோக்கியம் ஆகியவற்றை நிலை நிறுத்திக் கொள்ள இவ்வாறான பக்க பலம் மிகமிக முக்கியம், இல்லையேல் குண்டலினிசக்தியின் இயற்கையான இயக்கத்தைப் பராமரிப்பதும் கடினம். மனத்தையும்

உடலையும் ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்வது இயலாமற் போகும்.

குண்டலினி சக்தியும் பானமும்

உணவைப் போலவே அதீத சூட்டை விளைவிக்கும் பானங்களும் அதிக குளிர்ச்சியைத் தரும் பானங்களும ஆரோக்கியத்துக்கும் குண்டலினி சக்தியின் இயல்பான இயக்கத்துக்கும் கேடு விளைவிக்கும் அதிக குளிர்பானத்தைப் பருகுவதால் சக்தி அதிலுள்ள குளிர்ச்சியை உறிஞ்சிக் கொள்கிறது. அதனால் சக்தியின் செய்கைகளும் அதன் கதிர்களும் மந்த நிலை பெற்று வேகம் இழக்கிறது. குண்டலினி கதிர் ஓட்டங்கள் மந்தப்பட்டு மனம் மூளையின் மீதான விளைவுகள் மந்தமடைந்து தூங்கி விழும் நிலை ஏற்படுகிறது. அதனாலேயே அதிகக் குளிர்ச்சி தரும் பானங்களை உடகொண்டவுடன் சோம்பல் அதிகமாகி மனமும் அறிவும் மெத்தனமடைந்து செயல்படத் தயங்கு குகிறது. அதனால் அவருடைய போக்கும இயக்கமும் காலத்தை எப்படியாவது வீணாகக் கழிப்பதிலும் தூங்கு வதிலுமே செல்கிறது.

அவர் அமைதியின்மையைப் பெறுகிறார். அதிகக் குளிர் ஊட்டக் கூடிய பானங்களை எப்போதுமே ஒருவர் உட்கொள்வாரானால் ஆஸ்துமா போன்ற சில வியாதிகள் அவருக்கு ஏற்படுகின்றன.

மாறாக ஒருவர் அதீத சூட்டைத் தரும் பானங்களை உட்கொண்டவுடன் அதிலுள்ள சூட்டை சக்தியானது உறிஞ்சிக் கொள்வதால் அது சூடடைகிறது. சூடடைந்த குண்டலினி சக்தி வெப்பக் கதிர்களை உற்பத்தி செய் கின்றது. இந்த கதிர்கள் உடலின் பல்வேறு பாகங்களுக்கு ஓடிப் பரவுகிறது அதனால் உடல் சூடாகிறது.

இடை, பிங்கலை, சரஸ்வதி, லட்சுமிநாடிகள் மூலமாகத் தலைக்குப் போகும் வெபபக் கதிர்கள் மூளையைக் கொதிப்

படையச் செய்கிறது. அதனால் மனம் அதிக சுறுசுறுப் பையும் நிம்மதியின்மையையும் பெறுகிறது.

எனவே ஒருவர் ஒரு கோப்பை சூடான காப்பி அல்லது தேநீரைப் பருகிய உடன் அவர் மனம் சுறுசுறுப்படைகிறது. வேகம் பெறுகிறது. உறக்கம் குறைகிறது.

ஒருவர் சூடான பருவநிலையில் அடிக்கடி சூடான பானங்களை உட்கொண்டால் குண்டலினி சக்தியின் இயக்கங்களுக்கும், மனம், உடல், ஆரோக்கியத்துக்கும் அது பாதிப்பை விளைவிக்கின்றது.

மேலேறிச் செல்லும் குண்டலினி கதிர்களின் வலிமை மந்தப்பட்டு செயலிழக்கும் நிலைக்கு ஆளாகும் போது ஒருவர் சோமபலையும் தூங்க வேண்டுமென்ற உணர்வையும் பெறுகிறார் மேலேறிச் செல்லும் அதே கதிர்கள் வலிவுடன் இருக்கும் போது ஒருவர் மயங்கி விழும் நிலையைப் பெறுகிறார்.

உதாரணமாக வலுவான போதைப் பொருளையோ அல்லது விஷத்தையோ குறிப்பிட்ட அளவு உட்கொண்ட வுடன் சக்தியானது போதை பானத்திலோ அல்லது விஷத்திலோ உள்ள அதீத சூட்டை உறிஞ்சிக் கொண்ட வுடன் அது பற்றி எரியும சூட்டின் நிலையைப் பெறுகிறது. அப்போது இடை, பிங்கலை, சரஸ்வதி, லட்சுமி நாடிகள் மூலமாக மேலேறும் கதிர்களின் வலிமை விபரீத சக்தி வாய்ந்ததாக ஆகி விடுகிறது. அது போன்ற அதீத சக்தி மூளையையும் மனத்தையும் செயலிழக்கச் செய்கிறது. உடனே அவர் நினைவிழந்து போகிறார்.

குண்டலினி சக்தியே உடலின் ஆதார மையம். இதை ஏற்கெனவே கூறியுள்ளோம். அதுவே உடலின் சூட்டையும் குளிர்ச்சியையும் பாதுகாக்கிறது. உடலின் ஆற்றலையும் போற்றி வளர்த்து உட்கொள்ளும் உணவும் பானமும் உண்டாக்கும் பல்வேறு விளைவுகளையும் சரிப்படுத்து

கிறது. அதன் பயன்களை நாடி ஓட்டங்கள் வழியாக உடலின் பல்வேறு பாகங்களுக்கு பகிர்ந்து அளிக்கிறது.

உண்ட உணவும் அருந்திய பானமும் சீரணிப்பதற்கு கொஞ்ச நேரம் அல்லது சில மணிகள் ஆகின்றது அப்படி இருக்கும்போது உட்கொண்ட உணவும பானமும் உடல் அமைப்பிலுள்ள இரத்தத்தில் உடனே கலந்து இரத்த ஓட்டத்தோடு சேர்ந்துவிடுகிறது என்று சொல்வது தவறான கூற்றாகும.

சூடான அல்லது குளிர்ந்த பானத்தையோ அல்லது குறிப்பிட்ட அளவு போதைப் பொருளையோ உட்கொண்ட உடனே ஒரு சில நிமிடங்களிலேயே அதன் விளைவுகளை நாம் உணருகிறோம். இதுபோன்ற உணவு பானங்களின் விளைவுகள் அந்த உணவும் பானங்களும் சீரணிக்கப்பட்டு இரத்தமாக மாற்றம் அடைவதற்கு முன்பே எப்படி அது உடனே இரத்தத்தில் கலக்க முடியும்? இதிலிருந்து நாம் அதற்கான உண்மையைக் கூர்ந்து கவனிக்க வேண்டும். உட்கொண்ட உணவும் பானங்களும் உட்சென்ற உடனேயே அதன் விளைவுகள் நாடிகள் மூலமாக உடல்பூராவும் பரவச் செய்வதற்கான வேறொரு பிரத்யேகமான மையம அல்லது சக்தி இருந்தேயாக வேண்டும். அத்தகைய சக்தியும் அதற்கான இருப்பிடமும் மூலாதார மையத்திலுள்ள குண்டலினி சக்தியேயாகும். உட்கொண்ட உணவு பானங்களுடைய பயனை குண்டலினி சக்தி உடனுக்குடன் உறிஞ்சிக் கொள்கிறது. மேல் நோக்கியும் கீழ்நோக்கியும் செல்லும் குண்டலினி கதிர்கள் இந்த விளைவுகளை சாரரூபமாக உடல் முழுமைக்கும் எடுத்துச் செல்கிறது. உணவு பானம் போதைப் பொருள், விஷம் போன்றவற்றின் நல்லதும் தீயதுமான விளைவுகள் இரத்த ஓட்டத்தில் உடனே கலப்பது இல்லை. முதன் முதலில் அதன் சாரங்களை மட்டுமே நாடி ஓட்டங்கள் மூலமாக சூக்கும வடிவத்தில் சுற்றி வரும்படிச் செய்கிறது.

அவ்வாறு சுற்றி வரும் சாரமானது கொஞ்ச நேரத்திற்குப் பிறகு அவைகளின் விளைவை உடல் கட்டுக் கோப்பில் தூல வடிவம் பெறச் செய்து இரததம் உடல் மூலமாகப் பாய்ச்சுகிறது. இவ்வாறான தூல வடிவநிலை விளைவுகள் இரத்தத்திலும் உடல் தசை நார்களிலும் கலப்பதற்குக் காலதாமதமாகிறது.

பானம் அருந்துவது கூட குண்டலினி சக்தியின் இயல்பான இயக்கத்தைப் பெறச் செய்வதற்கு ஒரு சம அளவில் இருக்க வேண்டியுள்ளது. அதன் பின்னரே ஒருவருடைய மன, உடல், ஆரோக்யம் சீரடைகிறது.

உணவைப் போலவே ஒருவர் பானம் அருந்துவதையும் காலநிலை, சமயத்துக்கு ஏற்ற வகையில் அருந்த வேண்டும். மழைக் காலங்களிலும் பனி உறையும் காலங்களிலும் சூட்டை தரக்கூடிய பானங்களை குடிக்கவேண்டும்.

வெப்பநிலை உயர்ந்திருக்கும் போதும் கோடைக் காலங்களிலும் குளிர்ச்சி தரும் குளிர் பானங்களை அருந்த வேண்டும்.

இதைத் தவிர்த்து ஒருவருடைய உடல் நிலைக்குப் பொருத்தமான பானம் எது என்பதைக் கண்டறிந்தும் உட்கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறான பல்வேறு நிலைகளுக்கு ஏற்ப பானம் அருந்துவதை அனுசரித்துப் போவது நல்லது. இது உடல் நலத்துக்கும் குண்டலினி சக்தியின் சீரான இயக்கத்திற்கும் மனம் உடலின் ஆரோக்கியத்துக்கும் இன்றியமையாததாகும்.

குண்டலினி சக்தியும் கால நிலைகளும்

அதிகக் குளிர்ச்சியையோ அல்லது அமித சூட்டையோ தரக்கூடிய உணவும், பானங்களும் குண்டலினி கதிர்களின் ஓட்டங்களையும் குண்டலினி சக்தியின் இயற்கை நிலையையும் மனம் உடல் போன்றவற்றையும் பாதிக்கிறது. அதே போல அதீத வெப்பத்தையோ அல்லது குளிரையோ

உடைய கால நிலைகளும் குண்டலினி சக்தி, மனம், உடல் போன்றவற்றின் இயல்பான போக்குகளையும் பாதிக்கின்றன.

வெளிப்புறக் காற்று அதிகக் குளிராக இருந்தால் குளிர் காற்றின் தொடர்பைப் பெறும் உடல் குளிர்ச்சியடைகிறது. அந்த உடல் குளிர்ச்சியை குண்டலினி சக்தி தன்னுள் உறிஞ்சிக் கொள்கிறது. உடனே 'சக்தி'யின் இயக்கங்கள் மந்தமடைகின்றன.

இடை, பிங்களை, சரஸ்வதி, லட்சுமி நாடிகள் மூலமாக குண்டலினிக் கதிர்கள் தலைப் பக்கம் ஏறிச் செல்லும் போது குளிர்ச்சி பெற்ற சக்திக் கதிர்களின் வேகம் மெத்தனமாகிறது. அதனால் மூளை, மனத்தின் மீதான அதன் இயக்கங்களும் மந்தகதி பெறுகின்றன.

ஆதலின் குளிர் அதிகமாக உள்ள கால நிலைகளின் போது மனமும் புத்தியும் சரிவர வேலை செய்யாது.

குளிர்ச்சியைத் தவ்னுள் உறிஞ்சிக் கொண்ட குண்டலினி சக்தியிலும் வலி ஏற்படுகிறது. அதனால் அதன் இயக்கங்களும (அது ஓரிடத்திலிருந்து மற்றோரிடத்திற்கு ஓடும் போது) வேதனை அளிக்கிறது. தொல்லை தரக்கூடியதாகவும் ஆகிவிடுகிறது. தியானத்தையும மனத்திற்கு வேலை தரும் வேறு சில காரியங்களையும்கூட சரிவர செய்ய முடியாது. மனோ இயக்கங்கள் இயங்காத நிலையை அடைகிறது. அசிரத்தையும் சோம்பலும், உறக்கமும் ஆட்கொள்ளத் தலைப்படுகின்றன.

கால நிலை அதிக வெப்பத்தையுடையதாக இருந்தால அதுவும் கூட குண்டலினி சக்தியின் இயற்கைத் தன்மைக்கு ஊறு விளைவிக்கிறது. வெளிப்புற வெப்பக் காற்று உடல் மீது படுகிறது. உடல் சூடாகிறது. குண்டலினி சக்தி அந்த சூட்டை தன்னுள் உறிஞ்சிக் கொள்கிறது. உடனே சக்தியும் சூடடைகிறது. சூடேற்றப்பட்ட குண்டலினி சக்தி வெப்பக் கதிர்களை உண்டாக்குகிறது. இந்த வெப்பக்

கதிர்கள் மூளைவரை மேலேறிச் சென்று மூளையில் கொதிப்புண்டாக்குகிறது. அது மனத்திற்கு அதீத சுறு சுறுப்பைத் தந்து நிம்மதி இழக்கச் செய்கிறது.

மனத்தின் இத்தகைய கொதிப்பும், அமைதியின்மையும் ஒருவனைச் சோர்வடையச் செய்கிறது.

அதனால் ஒருவர் ஆழ்ந்து உறங்க முடிவதில்லை. மனத்தின் ஆழ்நிலைத் தன்மையை அனுபவிக்க இயலுவ தில்லை. மனம், உடல் இயக்கங்களில் அசதியையே காண் கிறார்.

அதீத வெப்ப நிலை நிலவும் இடங்களில் நெடுங்காலம் வசிக்கும் ஒருவருக்குப் பலவகை மனோ வியாதிகள் (மூளை கோளாறுகள்) உண்டாகின்றன. இதற்கான காரணம் குண்டலினி சக்தி எப்போதும் சூடேறியே இருப் பதாகும். சக்தியின் இந்தச் சூடான தன்மையும் அதன் வெப்பக் கதிர்களும் உடலையும மூளையையும் எப்போதும் சூடாக்கிக் கொண்டே இருக்கும். அதனால் ஒருவர் பல் வேறு நோய்களால் அவதிப்படுகிறார்.

உணவு, பானம் எப்படியோ அதே போல குண்டலினி சக்தியைச் சரியான நிலைமையில் வைத்திருக்க காலநிலை யும் மிதமான நிலையில் இருக்க வேண்டும்.

வெயில் தகிக்கும் காலநிலை ஊறு விளைவிப்பதைப் போலவே நடுங்கும் குளிர்காலமும் குண்டலினி சக்தியின் இயல்பான இயக்கத்திற்கு ஊறு விளைவிக்கும்.

தட்பவெப்ப நிலைகளின் சராசரித் தன்மைக்கும் குறைந்த அளவுகளில் சக்தி வேலை செய்யும் போது ஒருவனுடைய மனோ உடல் நலன்களை அது மிகவும் பாதிக்கிறது. அதே சக்தி அளவுக்கு மீறிய தட்ப வெப்ப நிலைகளைப் பெற்று இயங்கும் போதும் கூட மனோ உடல் நலன்களை வெகுவாகப் பாதிக்கின்றது.

ஆதலின் உடல் மன நலன்களைச் சரிவரப் பாதுகாப் பதற்கு குண்டலினி சக்தியைச் சரியான நிலையில் இயங்குந் தன்மையில் வைத்திருக்க வேண்டும்.

குண்டலினி சக்தியின் சரியான ஆரோக்கிய நிலைமை யைப் பாதுகாக்க மிதமான கால நிலையே பொருத்த மானது. உதவிகரமானது. இல்லையேல் உடல், மனங்களின் சராசரி ஆரோக்கிய நிலையை நல்லபடி பாதுகாக்க முடியாமலாகி விடும.

அதனாலேயே எல்லோரும் கால நிலைகளுக்கேற்ப உணவையும், பானத்தையும் சுயேச்சையாக அமைத்துக் கொள்கிறார்கள். குளிர்ப் பிரதேசங்களில் வாழ்பவர்கள் சூடுண்டாக்கும் உணவு, பானம், காய்கறிகளை உண் கிறார்கள். கதகதப்பைத் தரும் உடைகளையும் குளிர் காயும் கும்பி அடுப்புகள் போன்றவற்றையும் உபயோகிக் கிறார்கள். இத்தகைய சமயத்துக்கு ஏற்றவாறு ஒத்துப் போகுக் தன்மை உடலாரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்கவும், மகிழ்ச்சியாக வாழவும் இன்றியமையாதது.

சமயத்துக்கு ஏற்ப அனுசரித்துப் போவதால் ஒருவர் தனது நிலையான மனோ உடல் ஆரோக்கியங்களைப் பாது காத்துக் கொள்கிறார். அதனால் குண்டலினி சக்தியும் சகஜநிலையில் இயங்குகிறது

இந்த அனுசரித்துப போகுந் தன்மை இல்லாமற் போனால் ஒருவர் தனது மனம், உடல் நலன்களை இழந்து பலவகை நோய்களுக்கு ஆளாகிறார். இதேபோல வெயில் தகிக்கும் கால நிலையையே எப்போதும் பெற்றுள்ள பகுதி களில் வாழும மக்கள் அதற்கேற்றபடி உடை, உறையுள், உணவு, பானம் போன்றவற்றைத் திட்டமிட்டு அமைத்துக் கொள்கிறார்கள்.

அவர்கள் குளிர்ச்சியைத் தரும் உணவையும், பானங் களையும் தயாரித்துக் கொள்கின்றனர். குளிர்ந்த நீரினால் வசிக்கும் அறைகளைக் கழுவித் தள்ளியும், அந்த அறைகள்

எப்போதும் குளிர்ச்சியுடன் இருக்கும்படியும் அமைத்துக் கொள்கிறார்கள்.

அவர்கள் உடைகளைக் கூட பருத்தி அல்லது பட்டுத் துணிகளில் தைத்து அணிந்து கொள்கின்றனர். இது போன்ற இயற்கையான அனுசரணைகள் மிகவும் இன்றியமையாதன

கால நிலைகளுக் கேற்ற வகையிலேயே உயிரினங்களும், தாவரங்களுங் கூட அந்தந்த இடங்களுக்கேற்ப மாறுபடுகின்றன. ஒரே இடத்திலுங்கூட பழங்கள், காய் கறிகள், தானியம் போன்றவற்றின் விளைச்சல் அளவுகூட மாறுபட்ட காலநிலைகளுக்கேற்ப வித்தியாசப்படுகின்றன. மனிதன் இந்த பல்வேறு பருவகாலங்களில் கிடைக்கும் பல வகை உணவு, பழங்கள், காய்கறியைப் பொறுத்தே தன் உணவுப் பழக்கத்தை அமைத்துக் கொள்கிறான். இத்தகைய பழக்கத்தால் அவன் ஆரோக்கியமாகவும் மகிழ்ச்சியோடும வாழ்கிறான்.

பல்வேறு காலநிலைகளுக் கேற்ற வகையிலேயே பல்வேறு நாடுகளில் பலதரப்பட்ட பருவ நிலைகளில் வாழும் பலதரப்பட்ட மக்களினங்களுடைய பழக்கங்களும், நடைமுறைகளும், வாழ்க்கை அமைப்புகளும் மாறுபடுகின்றன. தங்கள் உணவு, பானம, உட்கொள்ளும் பழக்கங்களில் கூட பெருத்த மாறுமாடுள்ளன, இந்த வித்தியாசங்களெல்லாம் இயற்கையானவை. இவைகளெல்லாம் இருந்தே தீரும்.

குண்டலினி சக்தியும் குளித்தலும்.

அதிக சூடோ அல்லது அதிக குளிர்ச்சியோ உள்ள உணவு, பானம், பருவநிலை எப்படி குண்டலினி சக்தி, உடல், மனம் போன்றவற்றின் ஆரோக்கிய நிலையைச் சீர்குலைக்கிறதோ அது போலவே அதே போன்ற தட்ப வெப்ப குளியல் முறைகளும் குண்டலினி சக்தி ஓட்டங்

களையும், அதன் கதிர்களையும் சீர்குலைத்தோ அல்லது தடைப்படுத்தியோ ஊறு விளைவிக்கிறது.

இப்போது எத்தகைய உடம்பில் குண்டலினி சக்தி இயல்பான நிலையில் இயங்குகிறது என்பதைப் பார்ப்போம்.

ஒரு மனிதனுடைய உடம்பு அதிகம் பருத்து இருக்கக் கூடாது. பருத்தோ மெலிந்து ஒடிசலாகவோ இருக்கலாகாது இரண்டு நிலைகளுமே இருவேறு அதீத நிலைகளாகும்.

ஒருவருடைய உடற்கட்டு எப்போதும் அதிகமாகப் பருத்துள்ள நிலைக்கும் மிகவும் சிறுத்துள்ள நிலைக்கும் இடையிலான நடுத்தர அமைப்புடன் இருக்க வேண்டும். பருத்த உடலில் குண்டலினி சக்தி அதன் சாதாரண நிலைக்கும் கீழான வேகத்துடன் இயங்குகிறது, அது எப்போதும் மந்தமாகவும் சுறுசுறுப்பு இல்லாமலும் இருக்கிறது. அதனால் மேல்நிலைத் தளங்களுக்கு எழுந்து செல்ல முடிவதில்லை. அதன் கதிர்களின் மேலேறிச் செல்லும் வலிமை மெத்தனமாகி விடுகிறது.

அதன் காரணமாக மனம், புத்தி மீதான அதன் ஆதிக்கம் மந்தப்பட்டு விடுகிறது. அதனாலேயே பருத்த உடலமைப்புள்ளவர்கள் பொதுவாகவே மந்தமாகவும் சுறுசுறுப்பிழந்தும் காணப்படுகிறார்கள். மேலும் அவர்கள் தங்களுடைய பழக்க வழக்கங்களில் அசிரத்தை காட்டுகிறார்கள். வாய்க்கு ருசியாகக், கண்டதைச் சாப்பிடுகிறார்கள். குறட்டை விட்டுத் தூங்குவதையே விரும்புகிறார்கள்.

பருத்த உடல் அமைப்பில் குண்டலினி சக்தி மேல் நிலைகளுக்கு உயர்ந்து செல்லாது. எப்போதும் அது கீழ் மட்ட மையத்திலேயே தங்கிவிடுகிறது.

குண்டலினி சக்தி கீழ் நிலையிலுள்ள மூன்று மையங் களிலேயே தங்கியுள்ள வரைக்கும் ஒருவரிடம் பசி,

தூக்கம், காம ஆசைகள் போன்றவையே மேலோங்கியிருக்கும். உலகம், உலகாயதங்கள் போன்றவற்றைக் குறித்தே எப்போதும் கவலைப்பட்டுக் கொண்டிருப்பார். பருத்த உடலமைப்புடையவர்கள் உடலுறவு ஆசைக்கான தூண்டுதலை எளிதில் பெறமாட்டார்கள். ஆனால் காமவெறிக்கான நினைவுடனேயே இருந்து கொண்டிருப்பார்கள், குண்டலினியின் இயக்கத் தன்மை அவர்களுடைய மனம். மனச் செய்கைகள், புலன் உணர்வுகளைப் பற்றும் போக்குகள் மீது கொண்டுள்ள வேகம் மிகவும் மெதுவானதாக இருக்கும். எனவே வெகு எளிதில் உடலுறவு ஆசைக்குத் தூண்டப் படுவதில்லை. விந்து இழப்பையும்கூட அவர்கள் விரைவில் பெறுவதில்லை.

ஒல்லியான மெலிந்த தேகத்தில் உள்ள குண்டலினி சக்தி சூடேறியும், சுறுசுறுப்பாகவும் இருக்கிறது. சூடேறிய குண்டலினி சக்தி வெப்பக்கதிர்களை விளைவிக்கின்றது. இந்த வெப்பக்கதிர்கள் மூளைப் பகுதி வரைக்கும் மேலேறிச் சென்று மூளையில் சூடேற்றி மனத்தை சுறுசுறுப்பும் வேகமும் கொள்ளச் செய்கிறது. இதே போன்று தொடர்ந்து இருக்கும் குண்டலினி சக்தி வெப்பக்கதிர்கள் போன்றவற்றின் தகப்பு உடலை ஒல்லியாகவும் மெலிந்து போகும்படியும் செய்கிறது.

இதைத்தவிர்த்து குண்டலினி சக்தியின் பெரும்பகுதிக் கதிர்கள் சிறுநீர்க் கால்வாய் வழியாக வெகு எளிதில் வெளியேறி விடுகின்றன. இவ்வாறு பிறப்புறுப்புக்களின் வழியாக வெளியேறும் வெப்பக் கதிர்கள் அந்த உறுப்புகளில் ஒருவகை எரிச்சலை விளைவிப்பதால் காம ஆசைகளும், எண்ணங்களும் அதற்கான செய்கைகளும் விளைகின்றன.

இதுபோன்ற ஆசைகள், எண்ணங்கள், புலன் உறுப்புகளில் ஏற்படும் தினவுகளின் காரணமாக வெளிவரும். விந்து சிறுசிறு துளிகளாக வெளியேறி விடுகின்றது.

இவ்வாறு தொடர்ந்து ஏற்படும் விந்து இழப்பினால் உடல் மெலிந்து ஒடிசலாகக் காணப்படுகிறது. இதனாலேயே ஒடிசலான், மெலிந்த தேகம் படைத்தவர்கள் எப்போதும் சுறுசுறுப்பாகவும், உணர்ச்சி வயப்படுபவர்களாகவும், எளிதில் சினம் கொள்பவர்களாகவும் இருக்கிறார்கள். ஒடிசலான மெலிந்த தேக முள்ளவர்கள் காமம், ஆசை, கோபம் போன்றவற்றிற்கு ஆளாகி விடுகிறார்கள். இவர்கள் காம ஆசைக்கும் வெகு எளிதில் தூண்டப்படுகிறார்கள்.

இவர்களிடம் காம உந்துதலும், உத்வேகமும் எப்போதும் மேலோங்கி இருக்கும். ஆகவே எளிதில் இவர்களிடம் விந்து நஷ்டம் ஏற்படுகிறது. அதனாலேயே மெலிந்து ஒல்லியான உடலமைப்பைப் பெற்றுள்ளவர்கள் நிலையான பிரம்மச் சரியத்தை (கற்பு ஒழுக்க நெறியை) கடைப் பிடிக்க முடிவதில்லை. இதே போலத்தான் பருத்த தேகமுடையவர்களாலும் இயலுவதில்லை (முழு அளவில்)

குண்டலினி சக்தியானது இருதய மையத்திற்கும் மேலே சென்ற நிலையில்தான் பிரம்மச்சரியத்தைக் கடைப் பிடிக்கவே முடியும். பருத்த உடலில் குண்டலினி சக்தி தனது இயற்கையான போக்கில் செயல்படுவதில்லை. அதனால் அது மேல் நிலை மையங்களுக்கு எழுந்து செல்வதில்லை.

மெலிந்த ஒல்லியான உடலில் குண்டலினி சக்தி அளவுக்கு மீறிய வேகத்தில் இயங்குகிறது. அதனால் அது முழு அளவில் மேல்நிலை மையங்களுக்குக் கிளம்பிப் போவதில்லை அது வெப்பக் கதிர்களை மட்டுமேதான் மேலே அனுப்புகிறது. அலைகள் உடலுக்கும் மனத்துக்கும் ஊறு விளைவிக்கின்றன.

எப்போதுமே ஒருவருடைய உடல் அமைப்பானது பருமனுக்கும் ஒடிசலுக்கும் இடையிலான நடுத்தர அமைப்புடன் இருக்கவேண்டும்.

10. மூன்று குணங்கள் படைத்த குண்டலினி சக்தி

பிரகிருதி சக்தி என்கிற படைப்பு சக்தியான பிரம்மம் சத்துவம், ராஜஸம், தாமசம் என்கின்ற முக்குணங்களை யுடையது. இதை இரண்டாவது அத்தியாயத்தில் ஏற்கெனவே கூறியுள்ளோம.

பிரகிருதியின் இந்த முக்குணங்கள் மட்டுமே இதன் சக்திக் கூறுகள் என்பதில்லை. இவைகளின் சாராம்சத்தி லிருந்தே நாம் காணும் அகிலாண்டமும் வெளித் தோன்றி யுள்ளது. இந்த அகிலத்தில் இந்த முக்குணங்களையும் பெற்றிராத எந்த ஒரு உற்பத்திப் பொருளுங் கிடையாது.

இநத குணங்களின் ஆதிக்கத்தைப் பொறுததே ஒரு பொருளுக்கும் மற்றொரு பொருளுக்குமுள்ள மாறுபாடு களும், ஒரு மனிதனுககும மற்றொரு மனிதனுக்குமுள்ள வித்தியாசங்களும் உருவாகின்றன.

மூவகைக் குணங்களுமே ஒருவனிடம் இருந்தாலும் அவைகள் எல்லாமே சரி சமமாக வேலை செய்வதில்லை. இந்த மூன்றில் ஏதாவதொரு குணம் மட்டும் மற்ற இரண்டு குணங்களைக் காட்டிலும மேலோங்கி இருந்து அந்த இரண்டின் மீதும ஆதிக்கம் செலுததுகிறது.

ஆதிக்கம செலுத்தும குணத்திற்கேற்ற திறமை, பண்பு, தூய்மை, சக்தி நிலவுவதால் படைக்கப்பட்ட உயிர்

களிடையே பேதம் நிலவுகிறது. நாம் காணும் வித்தியாசங் களுக்கும் பல்வேறு ரகங்களாக உள்ள தோற்றங்களுக்கும் காரணமாக இருப்பது இந்த மூன்று குணங்களின் மாறு பட்ட தன்மைகளின் விளைவேயாகும்.

குணங்களே பிரிவினைக்கும் மாறுபாடுகளுக்கும் காரணமாகின்றன. இந்த மூன்று குணங்களுமே ஒரு "சமநிலைக்கு" வரும்போது அதை, "பிரளயம்" (உள்ளடங்குதல்) என்கிறோம். படைப்புக்கு முன்னர் "குணங்கள்" அசையா நிலையில் சரிசம அளவில் இருக் கின்றன.

'கர்மவினை'யின் முதிர்ச்சியினால் இந்த குணங்கள் அசைகின்றன. சமநிலையில் சீர்குலைவு ஏற்பட்டதும் பரிணாமத் தோற்றம் உருவாகிறது. பரிணாமத் தோற்றம் என்பது மூன்று குணங்களில் ஏற்படும் குழப்ப நிலையும், அதன் சமநிலைச் சிதைவுமேயாகும்.

இந்த மூன்று குணங்களிலும் 'ஆவி' அல்லது உயிர்ச் சாரத்தின் உண்மையான இயல்பாக இருப்பது சத்துவ குணமே. இந்த சத்துவ குண நிலையே தூய ஆன்ம உயர் நிலைக்கு உயர முக்கிய சாதனமாக இருப்பது. அதுவே உள்ளொளியைக் கொண்டு சேர்ப்பதும் அறிவொளியைத் தருவதுமாகும்.

'ராஜஸம்' ஒருவரைச் செயல் புரிய வைக்கிறது. அது அவரை அறியாமையில் தள்ளுகிறது. டாம்பீகத்திலும் சுய விளம்பரத்திலும் ஆசை கொள்ளச் செய்கிறது. ஒவ்வொன் றையும் வெளிக் காட்டிக் கொள்வதையே அது எப்போதும் விரும்புகிறது.

ராஜஸ குணம் சத்துவ குணத்தோடு சேரும்போது தமோ குணத்தை அடக்கப் பார்க்கிறது. தாமச குணத் துடன் சேர்ந்து சத்துவ குணத்தை அழுத்த முனைகிறது. முதலில் கூறியுள்ளதில் ஒருவனுடைய சுதந்திரத்துக்காக

அது வேலை செய்கிறது. பின்னர் கூறியுள்ளதில் அறியாமை யிலும் அடிமைத் தனத்திலும் கொண்டு சேர்க்க முயல்கிறது.

தமோ குணம் அறியாமைத் தளையில் சிக்க வைக்கிறது. ஆன்மாவைப் பற்றிய உணர்வையே அது மூடி மறைத்து, ஒளித்து விடுகிறது.

தமோ குணம் ஒருவரிடம் மேலோங்கியிருக்கும்போது ஆன்ம உணர்வு மிகவும் ஆழத்துக்கு இறங்கி விடுகிறது. சத்வ குணம் மேலோங்கும்போது ஆன்ம உணர்வு மேல் மட்டத்திற்கு உயர்ந்து விடுகிறது.

சத்துவ குணத்தின் வழியாக 'சித்தத்தை' (ஆன்ம உணர்வு) அடைவதற்கான பாதை கிடைக்கிறது.

மேலான பரம ஆன்ம உணர்வு அல்லது உயிர்ச்சார மானது முக்குணங்களையும் கடந்து மேலே நிற்கிறது. குணங்கள் அனைத்துமே பிரகிருதி சக்தியின் உடன் தோன்றிய சாரப் பொருளகளே. பிரகிருதி அல்லது குண்டலினி சக்தியானது கீழிறங்கி வரும்போது தூல வடிவம் கனத்து, கனத்து அதுவே ஆகாசம், காற்று, தீ, நீர், மண் போன்றவற்றைப் பரிணமிக்கிறது—இந்த எல்லா பூதப் பொருள்களுமே முக்குணங்களையும் பெற்றுள்ளன.

மனித உடலில் மனம், ஆகாசம், காற்று, தீ, நீர், மண் போன்றவற்றை விளக்குவதற்கான ஆறு ஆதாரங்கள் முறைப்படுத்தப்பட்டுள்ளன. இதை நாம் ஏற்கெனவே விளக்கியுள்ளோம். பூமி மையமான மூலாதார சக்கரத்தில் குண்டலினி சக்தி தூல வடிவம் பெற்று அங்கிருந்தபடி அது மின் இயக்கி சக்தியாக இயங்குகிறது.

மனித உடலில் குண்டலினி சக்தியின் இயக்க மையமாக இருப்பது மூலாதார சக்கரமே யாகும்,

குண்டலினி சக்தியானது மிக அதிக தூல வடிவத்தைப் பெற்று, கீழ்மட்ட மையத்தில் தங்கியுள்ள அது மேலேறிச் செல்வதற்குப் பதிலாக எப்போதும் கீழிறங்கிச் செல்லும்

சுபாவத்தையே பெற்றிருக்குமாயின் அத்தகைய மனிதனிடம் தமோகுணம் மிகுந்து காணப்படும்.

'சக்தி' உயர்நிலைத் தளங்களுக்கு ஏறிச் செல்வதின் பொருள் ஆன்ம உணர்வை நோக்கி அதன் அருகில் செல்கிறது என்பதாகும். அந்த இடத்தில் ராஜ சத்துவ குணங்கள் மேலோங்கியுள்ளன.

மனித உடலில் உள்ள ஒவ்வொரு மையம் அல்லது சக்கரம் தனக்கே உரித்தான தனிப்பட்ட சக்திகளைப் பெற்று அவைகள் தனித்தன்மையுடன் இயங்குகின்றன.

குண்டலினி சக்தி ஒரு மையத்திலிருந்து மற்றொரு மையத்திற்கு ஏறிச் செல்லும்போது இந்த மையங்களில் உள்ள அததன் தனிப்பட்ட சக்திகளை மட்டுமே இயக்குகிறது. இந்த குறிப்பிட்ட மையங்களில் இயங்கச் செய்யும் சக்திகள் கெட்டவைகளாக இருந்தால் மனத்தில் குண்டலினி உண்டாக்கும் ஆதிக்கமும் செய்கையும் கூடக் கெட்டவைகளாகவே இருக்கும்.

குண்டலினி சக்தியே மனம், உடலை ஆட்டிப் படைக்கிறது என்பதை முன்பே கூறியுள்ளோம். குண்டலினி சக்தியே மனதுக்கும் உடலுக்கும் ஒளியையும் சக்தியையும் தருகிறது. கடந்த, நிகழ்கால அறிவு அனுபவங்கள் அனைத்துக்கும் மூலமாக இருப்பது குண்டலினி சக்தியே யாகும். பிறந்து, இறந்து, பிறந்து வந்த எண்ணிலடங்காத முற்பிறப்புகளின் அறிவு அனுபவங்கள் அனைத்துமே குண்டலினி சக்தியில் அததற்கான சூக்கும காரண வடிவங்களுடன் தங்கியுள்ளன. ஆதலின் குண்டலினி சக்தி இயங்கும் மையத்தின் மாற்றம் மனத்திலும் மாற்றத்தை ஏற்படுத்துகிறது. இந்த மாற்றங்களுக்கு ஏற்ப ஒருவருடைய ஆசைகள், எண்ணங்கள் செயல்களும் மாறுபடுகின்றன.

குண்டலினி சக்தி கீழிறங்கி வரும்போது தனது சூக்குமத் தன்மையையும், சூக்கும சக்திகளையும் ஒவ்வொரு மையத்திலும் விட்டுக் கொண்டே இறங்கி வந்து விடு

கின்றது. ஆனால் அது மேலேறிச் செல்லும்போது அல்லது தனது திரும்புகால் பிரயாணத்தின் போது இழந்த சக்திகள் அனைத்தையும் திரட்டி எடுத்துக் கொண்டே செல்லச் செல்ல அதன் தூய்மைத் தன்மையும், சூக்குமத் தன்மையும் ஆற்றலும் அதிகரித்துக் கொண்டே போகிறது.

குண்டலினி சக்தியின் இந்த மாற்றங்களோடு கூடவே மனத்தின் மீதான அதன் செய்கையிலும் மாறுபாடுகள் நிகழ்கின்றன. மனமும் முறையே தனது தூய்மைத் தன்மையிலும் சூக்குமத் தன்மையிலும், ஆற்றலிலும் அதிகமாகிக் கொண்டே வரும் நிலையை அடைகிறது. அதனால் இதுவரை அதனுள் மறைத்து வைக்கப் பட்டிருந்த தெய்வீக சக்திகள் வெளிப்பட்டு சுயமாகவே செயல் புரியத் தொடங்குகின்றன.

குண்டலினி சக்தி கீழ்மட்ட மையமான மூலாதார சக்கரத்தில் தங்கியுள்ளபோது உடலுறவு இன்பங் களிலேயே ஈர்க்கக் கூடிய கீழ்நோக்கிப் போகும் போக்கின் போது அந்த நிலை பெற்றுள்ள ஒருவரிடம் தமோ குணம் மேலோங்கி இருக்கிறது. ஏனெனில் குண்டலினி சக்தியினால் உண்டாக்கப்பட்ட ஏராளமான சக்தியின் பெரும் பகுதி ஒவ்வொரு முறை உடலுறவு கொள்ளும் போதும் வெளியேறி வீணாகிறது. அதனால் சக்தியின் மேலேறிச் செல்லும் கதிர்களின் வலிமை குன்றி ஒன்று மில்லாது போகிறது. குண்டலினி சக்தி அல்லது அதன் கதிர்களின், மூளை, மனத்தின் மீதான இயக்க சக்தி மந்தமடைகிறது. இதைத் தவிர்த்து மூலாதார சக்கரத்தில் வேலை செய்யும் ஆற்றல் சக்திகள் தமக்கே உரித்தான புலன் உணர்வுகள், உலகாயதம், உலக போகங்கள் ஆகியவற்றில் ஒருவரைப் பந்தப்படுத்தி விடுகிறது. அவரிடம் அறியாமையையும் நிலவச் செய்து விடுகிறது. அதுபோன்ற ஒருவருடைய போக்கும் குணமும் அசிரத்தை சோம்பேறித்தனம், செயலின்மை போன்ற நிலையில் இருக்கும்.

அவர் வாழ்க்கையில் உயர்ந்த குறிக்கோள்களே இருக்காது. தர்மம் (நேர்மைத் திறன்) என்றால் என்ன என்பதைப் புரிந்து கொள்ளவே விரும்ப மாட்டார்கள். அது போன்றவருடைய மனத்திற்கு வாழ்க்கையின் உயர்ந்த குறிக்கோள்களும், தர்மமும் விளங்காது. அத்தகையவர் கிஞ்சித்தேனும் மனச் சாட்சி என்பதே இல்லாமல் எதை வேண்டுமானாலும் எப்படி வேண்டு மானாலும் செய்வார்.

தமோ குணம் படைத்த மனிதர் தனது தூய மனச் சாட்சியை அடக்கியாண்டு பொய் பேசுவார். மற்றவர் களை ஏமாற்றுவார். கொலை செய்வார்; கொள்ளை யடிப்பார். வேறு எதை வேண்டுமானாலும் செய்வார். இவைகளைப் பற்றிக் கிஞ்சித்தேனும் கவலையே பட மாட்டார்.

சுய நலமியாக இருப்பார். அவருக்குத் தன் லாபம் தன் சுகமே நோக்கமாக இருக்கும். அவர் மனம் எப்போதும் கீழ்த்தரமான விஷயங்களிலும், புலன் போகப் பொருள்களிலுமே உழன்று கொண்டிருக்கும். தமோ குண மனிதனிடம் ஆன்மீக விழிப்புணர்ச்சியே தோன்றாது.

மற்றொரு வகையில் குண்டலினிக் கதிர்களின் கீழ் நோக்கிப் பாயும் போக்கை ஒருவர் தடுத்து நிறுத்தி பிரம்மச்சரியத்தை அனுசரிப்பாரானால் குண்டலினி சக்தியும் அதன் கதிர்களின் ஓட்டங்களும் மேலுக்கெழுந்து ஓட ஆரம்பிக்கும். அது போன்றவரிடம் ரஜோ குணம் மேலோங்கி இருக்கும்.

ஏனெனில் மேலேறி ஓடும் கதிர்கள் வலிமை மிக்கதாக இருப்பதால் அவைகள் மனத்தையும் மூளையையும் சுறு சுறுப்பாகவும் ஓய்ச்சல் கொள்ளாமலும் செய்கிறது. முழுமையாகவோ அல்லது ஒரு பகுதி மட்டுமோ குண்டலினி சக்தி மேலுக்கெழுந்து மூலாதாரத்துக்கும்

அனாகத சக்கரங்களுக்கும் இடையில் தங்கியிருக்கும்போது அந்த மனிதரிடம் ரஜோ குணம் மேலோங்கியுள்ளது. அவர் மிகவும் சுறு சுறுப்புடனிருப்பார். அவரால் சிறிது நேரங்கூட சும்மா இருக்க முடியாது. ஏதாவதொரு வேலையைச் செய்து கொண்டே இருப்பார். அவருடைய போக்கும் நோக்கமும் பெயர் அல்லது புகழைப் பெறுவதிலும், செல்வம் சேர்ப்பது போன்றவற்றிலுமே செல்லும்.

ரஜோ குணம் மேலோங்கியிருக்கும் ஒருவர் உலகாயதம், தர்மம் [அறநெறி] ஆகிய இரண்டையுமே அறிந்து நடப்பார். அவர் வாழ்க்கையின் உயர்ந்த இலட்சியங்களைப் புரிந்து நடப்பவராக இருப்பார். அதே சமயத்தில் புலன் போகங்களிலும் உலகபந்தங்களிலும் ஈடுபட்டவராக இருப்பார். நல்லது கெட்டது, நேர்மை நேர்மையற்றது, தர்மம் அதர்மம் போன்றவற்றை மதிப்பவராகவும் இருப்பார். நேரான வழியிலிருந்து எப்போதாவது மாறிச் செல்ல நேரிட்டாலும் பாவங்களையும் பாபச் செயல்களையும் எந்த சமயத்திலாவது செய்துவிட நேரிட்டாலும் அவருடைய மனச்சாட்சி உறுத்திக் கொண்டே இருக்கும்.

இருப்பினும் ரஜோ குணமுள்ள மனிதன், மனித இதயத் தூய்மையில் நிறைவு பெறாது இருப்பதாலும் சுயநல நோக்கங்களால் தூண்டப்படும் சமயங்களில் பொய்களைப் பேசி மற்றவர்களை ஏமாற்றி கெட்ட செய்கைகளைச் செய்து மற்றும் பல கெடுதல்களைப் புரிகிறார். அது போன்ற ஒவ்வொரு கெட்ட செய்கைக்கும் பிரதிபலனை அனுபவித்தேயாக வேண்டும். உடனடியாக அதற்கான அபராதத்தை அவர் செலுத்தியேயாக வேண்டும்.

ரஜோ குணம் படைத்த அவரிடம் ஆன்மீக விழிப்புணர்ச்சி இருப்பினும் அது மெத்தனப் போக்கில் இயங்குகிறது.

ஒரு மனிதனிடம் முழுமையாக குண்டலினி சக்தி மேலுக்கு எழுந்து அனாகத சக்கரத்துக்கும் மேலே (இதய மையம்) செல்லுமானால் சத்துவ குணம் மேலோங்கியுள்ளது என்று பொருள்.

கீழ்நிலைச் சக்கரங்களில் ஆட்டிப் படைத்துக் கொண்டிருந்த குரூர சுபாவங்களையும் அனைத்துத் தீய சக்திகளையும் அனாகதத்துக்கும் மேலேறிச் செல்லும் குண்டலினி சக்தி தன்னுள் உறிஞ்சி எடுத்துக் கொள்கிறது. இதற்குமேல் அவைகள் தனியாக இயக்கம் கொள்வதில்லை. அவைகளால் சக்தியையோ அல்லது மனத்தையோ ஆட்டிப் படைக்க முடிவதில்லை. அதுபோன்ற ஒருவருக்கு கெட்ட ஆசைகளும் எண்ணங்களும் தோன்றுவதில்லை. இதய மையத்துக்கும் (அனாகத சக்கரம்) மேலே இயங்கும் ஆற்றல் சக்திகள் அனைத்துமே நல்லவைகள். அவைகளிடம் குண்டலினி சக்தி இயங்கும்போது நல்ல விளைவுகளை உண்டாக்குகின்றது.

மனத்தின் மீதான குண்டலினி சக்தியின் இயக்கங்களும்கூட நல்லனவாகவேயுள்ளன. அதனால் அது ஒருவரிடம் நல்ல, கண்ணியம் மிக்க, உயர்ந்த ஆசைகளையும் எண்ணங்களையும் செய்கைகளையும் உண்டாக்குகிறது.

மனிதனிடம் குண்டலினி சக்தி இதய மையத்திற்கும் மேலே தங்கியிருக்கும்போது அவனுடைய பண்பும் முயற்சியும் போக்குகளும் ரசனையும் நோக்கங்களும் அறிவின் திட்சண்யமும் உலகாயதத் தெளிவும் அடியோடு மாறி விடுகின்றன. சத்துவ குணம் படைத்த அந்த மனிதன் இனிமையும் பெருந்தன்மையும் உண்மையும் கற்பொழுக்க நெறியும் இறையன்பும் கொண்டு தெய்வத்திற்கு அஞ்சுபவராக இருக்கிறார். அவரிடம் சுயநலம் என்பது கிஞ்சித்தேனும் இருக்காது. உலகாயத விஷயங்களில் பற்றற்றுப் போகிறது.

உலகப் போக்குகள், புலன் போகங்கள் போன்ற அனைத்து லௌகீக விஷயங்களும் கசந்து விடுகின்றன. சத்துவ குணமுள்ள அவர் எல்லா பொருள்களிலும் தெய் வீகத்தையும்,தெய்வீக அமைப்பையும் பார்த்து ரசிக்கிறார். அவர் மனித குலத்தையும் எல்லா உயிர்ப் பொருள்களை யுமே நேசிக்கிறார். அனைவரிடமும் அன்பு காட்டுகிறார். அதோடு மட்டுமன்று, பற்றற்ற நிலையிலும் தான் செய்யும் சேவைகளுக்குப் பிரதிபலனை எதிர் பாராமலும் அனை வருக்கும் பணிபுரிகிறார். இதுபோன்றவர்களே உண்மை யான சிரிய மனிதர்கள். உலகின் உயிர்நாடிகள். இவர் களிடம் தர்மம், அதர்மம், கொடுமை, தீமை, நல்லது, கெட்டது போன்றவற்றுக்கான பாகுபாட்டுத் திறன் எப் போதும் விழிப்புடன் இருக்கும் நேர்ப்பாதையிலிருந்து சிறிதளவு தவறிப்போக நேரிட்டாலும் மனச்சாட்சியின் உறுத்தல் கடுமையாகி விடும். நேர்ப்பாதையிலிருந்து மாறிச் செய்யும் சிறு தவறுகள் கூட அவர்களுக்குப் பெருத்த வேதனையைத் தரும்.

சத்துவ குணம் ஒரு மனிதனிடம் மேலோங்கி இருக்கும் போது அவருடைய முழு ஈடுபாடும் கடவுள் எண்ணத்தில் தான் இருக்கும், கடவுளோடு பேச வேண்டுமென்ற நினைவிலும் கடவுளிடமே எப்போதும் இருந்து கொண் டிருக்க வேண்டும் என்ற எண்ணத்திலும் மூழ்கி இருக்கும். அவர் தன் மனத்தை எப்போதும் ஆழ்ந்த தியானத்திலும் ஜபத்திலும் கடவுள் புகழைப் போற்றுவதிலும், தூய்மை யான அருளாளர்களின் மத்தியில் கலந்து இருப்பதிலும் ஈடுபடுத்துகிறார்.

சத்துவ குண மனிதனுக்கு இவைகளெல்லாமே இயல் பான பண்பாகி விடுகிறது. இதுபோன்ற விஷயங்களில் பேரானந்தம் கொள்கிறார்.

சத்துவ குண மனிதருக்கு இறையுணர்வு பெறும் நிலை எளிதாகிறது.

ஆதலின் குண்டலினி சக்தி இதயமையத்துக்கும் மேலே எழுந்து செல்லாத வரைக்கும் ஒருவரிடம் சத்துவ குணம் மேலோங்கிய நிலை ஏற்படாது. அவர் கடவுள், கடவுளைப் பற்றிய உணர்வைப் பெறுவதற்கான நினைவே அற்றவராக இருப்பார்.

நாம் விவரித்துக் கூறியுள்ளபடி ஒவ்வொரு உயிரினமும் இந்த மூன்று குணங்களையும் தன்னுள் பெற்றுள்ளது. மனத்தின் மீதான அவைகளின் ஆதிக்கங்களும் இயக்கங்களும் முழுக்க குண்டலினி சக்தியின் போக்குகளையும் செய்கைகளையும் பொறுத்தே இருக்கிறது. குண்டலினி சக்தியே மனத்தில் மூன்று குணங்களாகச் செயல்படுகின்றது. மனத்தில் மூன்று குணங்களாக இருக்கும் குண்டலினி சக்தியின் செயல்களையும் இயக்கங்களையும் இந்த மூன்று குணங்களின் ஆதிக்கத்தினால் ஒருவர் கொள்ளும் உணர்வு நிலையையும் அவர் பெறும் மனத்தின் புனிதத் தூய்மையையும் மூன்று வெவ்வேறு நிலைகளில் உள்ள எடைபோடும் கருவிகளுக்கு ஒப்பிடலாம்.

அவைகள் விறகு வியாபாரியின் எடைமரம், மளிகை வியாபாரியின் எடைகுண்டு, பொற்கொல்லர் ரசாயனவாதிகளின் துலாக்கோல் ஆகிய மூன்று வெவ்வேறு கருவிகளுக்கு ஒத்ததாகும்.

இந்தியாவின் கிராமப் புறங்களில் விறகையும், அடுப்புக்கரியையும் எடைபோடுவதற்கு ஒரு சாதாரண எடை மரத்தை உபயோகிப்பார்கள். இந்த எடை மரம் மிகவும் கரடு முரடானதாக இருக்கும். இரு தட்டுகளிலும் ஒன்று அல்லது அரை பவுண்டு எடை ஏறினாலும் இறங்கினாலும் அதன் வித்தியாசத்தை அது காட்டுவதில்லை. அதே போல தமோ குண மனிதன் அல்லது தமோ குணத்தின் ஆதிக்கம் பெற்ற மனத்தையுடைய ஒரு மனிதனால் கெடுதிக்கும் தீமைக்கும், தர்மத்துக்கும் அதர்மத்துக்கும் நல்லதுக்கும் கெட்டதுக்கும் இடையிலான

வித்தியாசத்தைப் புரிந்து கொள்ள முடிவதில்லை. அது போன்றவருடைய பழக்க வழக்கங்கள் எல்லாமே கரட்டுத் தன்மையும் முரட்டுத் தன்மையும் கொண்டதாக இருக்கும். நாகரிகமிருக்காது. நல்ல ரசனையும் இருக்காது. அவர் உட்கொள்ளும் உணவு பானங்களைப் பற்றிக் கவலை கொள்ளாதவராக இருப்பார். எதை வேண்டுமானாலும் எப்போது வேண்டுமானாலும் எந்த உணவானாலும் சாப்பிட்டு சீரணித்து விடுவார்,

ஒரு தமோ குண மனிதன் வயிறுமுட்ட சாப்பிட்ட பிறகும் சந்தர்ப்பம் நேரிட்டால் சுவையுள்ள உணவு மீண்டும் கிடைக்குமானால் அதையும் நிறையச் சாப்பிடு வார்.

இத்தகைய ஒழுங்கு தவறி உணவு சாப்பிடும் பழக்கம் அவர்களை ஒன்றும் செய்வதில்லை. ஏனெனில் அவர் களுடைய உடல், நாடிகள், மனம் போன்றவைகள் தூய் மையும் நேர்த்தியும் பெறாததேயாகும்.

நேர்த்தியான உடலில் உள்ள நாடிகளும் மனமும் புலன்களும் எல்லா உடல் இயக்கங்களும் சூக்குமத் தன்மையுடன் துரித இயக்க நிலையைப் பெற்றுள்ளன. ஆனால் அசுத்த உடலிலும் நாடிகளிலும் மனத்திலும் அவைகள் கரட்டுத் தன்மையும் முரட்டுத் தன்மையும் கொண்டுள்ளன. ஆகவேதான் தமோகுண மனிதனால் இத்தகைய ஒழுங்கீனங்களைத் தாங்கிக் கொள்ள முடிகிறது,

ரஜோ குணம் ஆதிக்கம் பெற்ற மனத்தை மளிகை வியாபாரிகள் பருப்பு, உப்பு, தானியம், கோதுமை, அரிசி போன்றவற்றை எடை போட உபயோகிக்கும் இரண்டாம் நிலை எடைத் தட்டுக்கு ஒப்பிடலாம். இது முதல் நிலை எடைமரத்தைவிட சிறிதே நுட்ப முடையது இருப்பினும் ஒன்று அல்லது இரண்டு தோலாக்கள் வித்தியாசத்தை அது மிகைப்படுத்திக் காட்டுவதில்லை,

அதுபோலவே ரஜோகுண மனிதனுடைய பழக்க வழக்கங்கள் தமோ குணத்தவனைவிடக் கொஞ்சம மென்மை படைத்ததாக இருக்கும். இருந்தாலும் ரஜோ குண மனிதனுடைய மனம் நேர்ப் பாதையிலிருந்து மாறிச் செல்லும் போது மனச் சாட்சியின் உறுத்தலை அதிக மாகப் பொருப்படுத்துவதில்லை. வயிறு நிரம்ப சாப்பிட்ட பிறகும் ரஜோகுண மனிதன் சிறிதளவு சுவையுள்ள உணவை ரசிக்கக் கூடியவராக இருப்பார். இந்த சிறிதளவு அமித உணவு அவரை ஒன்றும் செய்வ தில்லை. உடல், நாடிகள், மனம் ஆகியவைகள் தூய்மை யும் நேர்த்தியும், பெறாததே இதற்குக் காரணம். அவர் களால் இந்த ஒழுங்கு தவறிய வழக்கங்களை ஓரளவு சமாளிக்க முடிகிறது.

சத்துவகுண ஆதிக்கம் பெற்ற மனம் கொண்ட மனிதனுடைய உடல், நாடிகள், மனம் ஆகிய அனைத் துமே உயரிய தூய்மை நிலையைப் பெற்றுள்ளன. அவைகள் தூய்மைத் தன்மையையும் நேர்த்தியையும் எய்தி விடுகின்றன. நல்லது, கெட்டது, நேர்மை, கொடுமை, தர்மம், அதர்மம் ஆகியவற்றிலுள்ள பாகுபாடுகளை அறியும் ஆற்றலும் மேலோங்கி விடுகிறது. அதற்கேற்ப செயல்புரியும் திறமையும் காணப்படுகிறது. நேர்பாதை யிலிருந்து கொஞ்சம் மாறினாலும் மிகுந்த வேதனையும் மனச்சாட்சி உறுத்தலும் ஏற்படுகிறது, நேர் பாதை மாறிய தவறுகள் ஒவ்வொன்றுக்கும், தவறுதலாகச் செய்து விடும் ஒவ்வொரு கெட்ட செயலுக்கும் மிகுந்த வேதனை கொள்கிறார்கள்.

சத்துவகுண மனிதன் ரஜோகுண மனிதனைப் போல நடந்து கொள்ள முடியாது. அவருடைய பழக்க வழக்கங் களுங்கூட நேர்த்தியானவைகளாக மாறி விடும். உணவு பானம் சுற்றுப் புறக் காலநிலை ஆகியவற்றில் ஏற்படும் சிறு மாறுதல்கூட தனது உடல் நிலையில் பாதிப்பை

உடனே உண்டாக்கும். எதை வேண்டுமானாலும் காலம் தவறி உண்பதோ பருகுவதோ அவரால் இயலாது.

சத்துவகுண மனிதனால் பலதரப்பட்ட குணங்கள் கொண்ட மனிதர்களுடன் கலந்து பழகுவது முடியாது. கெட்ட சகவாசம், துர்நடத்தையுள்ளவர்களின் சகவாசம் ஏன்- அவர்கள் பார்வை பட்டாலேகூட அது அவருக்கு மிகுந்த வேதனை கொடுக்கும. உடல் புலன்கள், நாடிகள், மனம் ஆகியவற்றில் இது போன்ற தூய்மையும் நேர்த்தியும பெற்ற சத்துவகுண மனிதனை ரசாயன வாதிகளும், பொற்கொல்லர்களும் உபயோகிக்கும் மூன்றாம நிலைத் துலாக் கோலுக்கு ஒபபிடலாம். இந்த அளவுகோல் நுண்ணியதான வித்தியாசத்தையும் உடனே காட்டி விடும் அது மிகவும் நுட்பமானது: எந்தவித எடை மாறுபாடும் அற்றது.

11. குறிப்பிட்ட சில சந்தேக எதிர்வாதங்கள் பற்றிய விளக்கங்கள்

இந்த அத்தியாயத்தில் சந்தேக எதிர்வாதங்களை உண்டாக்கும் சிலவற்றை எடுத்துக் கொண்டு அவைகளை விளக்க முயல்வோம.

1. முதல் சந்தேகத்துக்குரிய பிரச்னையாக இருப்பது முழு அளவு குண்டலினி சக்தி சகஸ்ராரத்திற்கு ஏறிச் செல்வதும் அது மீளவும் மூலாதாரத்திலுள்ள கீழ்மட்ட மையத்திற்கு இறங்கி வருவதைப் பற்றியதாகும்.

2. இரண்டாவது குண்டலினி சக்தியின் நிலையான மையத்தைப் பற்றியது

3 மூன்றாவது சந்தேகப் பிரச்னையும் சச்சரவும் குண்டலினி சக்தியின் இருப்பிடம். மூலாதார, சுவாதிட்டான சக்கரங்களின் தங்குமிடங்களைப் பற்றியதுமாகும்.

4. நான்காவது சந்தேக எதிர்வாதப் பிரச்னையாக இருப்பது மனம், மனக்கோப்பு (சித்தம், மனக்கோப்பு உள்ள இடம்) மனத்தின் மாறுபட்ட நிலைத் தளங்கள் ஆகியவற்றைப் பற்றியது. ஆசைகள் எண்ணச் செய்கைகள் குறித்ததுமாகும்.

இவைகளை ஒன்றன்பின் ஒன்றாக எடுத்துக் கொண்டு விளக்குவோம்.

1. முழு அளவு குண்டலினி சக்தி சகஸ்ராரத்திற்கு எழுந்து செல்வதும் மீண்டும் அது மூலாதாரத்திற்கு இறங்கி வருவதும்.

முழு அளவு எழுச்சி பெற்ற குண்டலினி சக்தி குரல்வளைப் பகுதியிலுள்ள ஐந்தாவது மையமான விசுத்தி சக்கரத்தை அடைந்த பிறகு மீண்டும் அது மூலாதார சக்கரத்துக்கு இறங்கி வருவதே இல்லை.

குண்டலினி சக்தி மூலாதார, அனாகத சக்கரங்களுக்கு இடையில் இயங்கிக் கொண்டிருக்கும்போது மட்டுமே மேலேறுவதும் கீழிறங்குவதுமான போக்கினைப் பெற்றுள்ளது.

அனாகத சக்கரத்தைத் தாண்டிக் கொண்டு முழு அளவு குண்டலினி சக்தியும் விசுத்தி சக்கரத்தை அடையாத வரைக்கும் அது அனாகத, மூலாதார சக்கரங்களுக்கு இடையில் மேலும் கீழும் போய்வந்து கொண்டிருக்கும். இதுபோன்ற மேலேறியும் கீழிறங்கியும் வரும் குண்டலினி சக்தியின் இயக்கத்தின்போது ஒருவர் சில தரிசன அனுபவங்களைப் பெறுகிறார் ஆனால் இவைகளை நிரந்தரமானவைகளாக நினைத்துவிடக் கூடாது.

குண்டலினி சக்தி அனாகத சக்கரத்தில் தங்கி இருக்கும் வரை ஒருவர் நல்ல, கண்ணியமான ஆசைகள் எண்ணங்கள், செயல்களை உடையவராக இருக்கிறார். அப்போது அனாகத சக்கரத்திலுள்ள ஆற்றல் சக்திகள் மட்டுமே வேலை செய்கின்றன. கீழ்நிலை மையங்களில் இருந்த மற்றெல்லா ஆற்றல் சக்திகளும் குண்டலினி சக்திக்குள் கலந்து மறைந்துள்ளன.

அந்த சக்தி கீழ்நிலை சக்கரங்களுக்கு இறங்கி வரும்போது அவைகளுடைய செய்கைகளும் ஆற்றல் சக்திகளும் மீண்டும் வெளியே வந்து விடுகின்றன.

அனாகத சக்கரத்தை அடைந்த குண்டலினி சக்தி மீண்டும் மூலாதார சக்கரத்துக்குத் திரும்பும்போது அது

தங்கியுள்ள சக்கரத்தின் கெட்ட விருத்திகள் (தீய ஆற்றல் சக்திகள்) மனத்தை ஆக்கிரமித்துக் கொள்கின்றன, ஆதலின் முழு அளவு குண்டலினி சக்தியும் அனாகத சக்கரத்துக்கு எழுந்திருந்து போனாலும் அதனால் நிரந்தர பயன் ஏதுமில்லை.

ஆனால் முழு அளவு குண்டலினி சக்தி அனாகத சக்கரத்துக்கும் மேலே ஒரு முறை எழுந்து சென்று ஐந்தாவது மையமான விசுத்தி சக்கரத்தை அடைந்து விட்டால் அது மீண்டும அனாகத சககரத்துககோ அல்லது வேறெந்த கீழ்நிலை மையங்களுக்கோ இறங்கியே வருவதில்லை. பிறகு அந்த சக்தியை ஆக்ஞா சக்கரததுககுக் கிளமபிச செல்ல முயலாத வரைக்கும விசுத்தி சக்கரத்தையே அந்த சக்தி தன்னுடைய பணிக்கான நிரந்தர மையமாக வைத்துக் கொள்கிறது.

முழு அளவு குண்டலினி சகதியின் விசுத்தி சக்கரத்தை வந்தடையும் எழுச்சியினால் ஒருவர் நிரந்தர பலனைப் பெற்றவராகிறார். குண்டலினி சக்தி சகஸ்ராரத்தை அடைந்தவுடன் ஒருவர் சமாதி நிலையை எய்துகிறார்.

பெரும்பாலான மனித இனததவர்களிடம் குண்டலினி சக்தி முழுமையாக எழுந்திருபபதற்குப பதிலாக பகுதி அளவே மேலெழுகிறது. இவ்வாறு எழும் பகுதி அளவு குண்டலினி சக்தி சகஸ்ராரததை அடைந்த பின்னருங்கூட கீழ்நிலை மையத்திற்கு இறங்கி விடுகிறது. அதாவது ஒருவருக்கு நன்மை புரிந்த பிறகு படிப்படியாக இறங்கி மூலாதார சக்கரத்துக்கு வந்து விடுகிறது.

பகுதி அளவு எழும குண்டலினி சக்தியை சகஸ்ராரத்திலாகட்டும், இடைநிலைச் சக்கரங்களிலாகட்டும நீண்ட நேரம தங்கவைக்க முடியாது. முழு அளவு சக்தியை சகஸ்ராரததிற்கு எழுப்ப நீண்ட காலமாகும்.

அதற்காகத் தொடர்ந்து பாடுபட்டாலுங்கூட பலர் விஷயத்தில் அது வாழ்நாள் போராட்டமாகவே இருக்

கிறது. சரியானபடி முயன்று முயல்வதைத் தொடர்ந்து கடைப் பிடித்தால் சக்தியும், வலிமையும், சக்தியின் அளவும் அதிகரித்துக் கொண்டே வரும். அதோடு கூடவே சகஸ்ராரத்தில் பகுதி அளவு சக்தி தங்கும் கால அளவும், பேரானந்த மனோநிலையும் கொஞ்சம கொஞ்சமாக அபிவிருத்தியடைந்து வரும். குண்டலினி சக்தி சகஸ்ராரத்திற்கு முழு அளவில் எழுந்து செல்லாத வரை மோட்ச மென்பது கிடைக்காது. நிர்விகற்ப சமாதி நிலையின் முழு ஆனந்தத்தையும் அனுபவிக்க முடியாது.

2. குண்டலினி சக்தியின் நிலையான மையம்

உயிருள்ள உடலில் இயங்கும் பிரகிருதி சக்தி அல்லது பிரம்மத்தின் படைப்பாற்றலே குண்டலினி சக்தியாகும். பிரம்மத்திற்கும் அதன் சக்திக்கும் (ஆற்றல்) எந்தவித வித்தியாசமும் கிடையாது. இவைகள் ஒரே நாணயத்தின் இரு புறங்களைப் போன்றது. ஒன்று இருக்குமிடத்தில் மற்றொன்றும் இருக்கும் படைப்பின்போது சக்தியானது தோற்றததில் கீழிறங்கி வந்து பிரிநது நிற்கிறது.

பல்வேறு பெயர்களிலும் வடிவங்களிலும் அது மாறுபட்டு பிரிந்து விளங்குவதாகத தோன்றினாலும் அது எப்போதும் அதன் நிலையான மையத்தை மட்டும் பரம ஆன்மாவில் நிலைப்படுத்திக் கொண்டுள்ளது.

மூச்சு இழையும் உடலில் பரம ஆன்மாவின் (மேலான பரம்பொருள்) மையமும், இருப்பிடமும் சகஸ்ராரமே. சகஸ்ரார்ரமாகிய இந்த இடத்தில் குண்டலினி சக்தி மேலான பரம்பொருளோடு ஐக்கியமாகியுள்ளது. பரிணாம வளர்ச்சியின்போது அது மேலும் மேலும் கனத்து கனத்து மனம், ஆகாசம், காற்று, நெருப்பு, நீர், மண் போன்றவற்றைப் பரிணமித்து வெளிப் படுத்துகிறது. இவைகளே மனித உடலில் முறையே ஆக்ஞா, விசுத்தி, அனாகதம், மணிபூரகம், சுவாதிட்டானம் மூலாதாரம்

என்கிற ஆறு சக்கரங்களாகத் (மையங்களாக) திகழ் கின்றன.

குண்டலினி சக்தி பூமி தத்துவத்தைப் பரிணமித்ததும் அதன் பரிணாமம் அதிக கனமாகி அதன் கடைசி தத்துவமான பூமியில் தங்கி விடுகிறது.

சாதாரண மனிதனிடம் குண்டலினி சக்தியின் இருப்பிடம் மூலாதாரம். இந்த சக்கரத்தில் (மையம்) குண்டலினி சக்தி மின் இயக்கி சாதனமாக தங்கி இருக் கிறது.

'சக்தி' முழு அளவில் மேலுக்கு எழும்போது மூலாதார மையத்தை விட்டு விலகி விடுகிறது. அதன் இயக்க மையம் மூலாதாரத்திலிருந்து மாறி விடுகிறது.

முழு அளவு எழுச்சி பெற்ற 'சக்தி' எந்த மையத்தில் தங்கினாலும், அந்த குறிப்பிட்ட மையமே (சக்கரம்) குண்டலினி சக்தியின் இயக்க மையமாக ஆகிவிடுகிறது. குண்டலினி சக்தி இதேபோல் விட்டுச் செல்லும் கீழ்நிலை மையங்கள் செயலற்றுப் போவதுமன்றி அம் மையங்களே மறைந்து விடுகின்றன. அவைகளின் ஆற்றல் சக்திகளை குண்டலினி சக்தி உறிஞ்சிக் கொள்கிறது.

குண்டலினி சக்தி படிப்படியாக மேலேறிச் செல்லும் போதே, பல்வேறு சக்கரங்களில் இயங்கும் எல்லா சக்தி களையும் ஆற்றல்களையும் அது உறிஞ்சிக் கொண்டே போகிறது, அது சகஸ்ராரத்தை அடைந்தவுடன் ஆறு சக்கரங்களின் அனைத்து சக்திகளும் ஆற்றல்களும் குண்டலினி சக்தியோடு சேர்ந்து மேலான பரம்பொருளில் ஐக்கியமாகி விடுகிறது. இதே ரீதியில்தான் நிர்விகற்ப சமாதிநிலை ஏற்படுகிறது.

குண்டலினி சக்தி முழு அளவில் மூலாதாரத்திலிருந்து சகஸ்ராரத்திற்குச் சென்றால்தான் சமாதி நிலை எய்த முடியும். மூலாதார சக்கரமே சக்தியின் நிலையான மைய மாக இருக்குமானால் நிர்விகற்ப சமாதிநிலை எய்துவது

அரிதாகும். ஏனெனில் மூலாதார சக்கரமே சக்தியின் நிலையான மையமானால் அது முழு அளவில் தனது நிலையான மையத்தை விட்டு சகஸ்ராரத்திற்கு எழுந்து செல்லாது.

(ஆ) சகஸ்ராரம் குண்டலினி சக்தியின் நிலையான மையமாக இல்லாமற்போனால் அது சகஸ்ராரத்திற்குப் போய்ச் சேர்ந்த பிறகும் கூட கீழ் மட்ட மையத்திற்கு இறங்கி வந்தேயாக வேண்டும். அதே நேரத்தில் முழு எழுச்சி பெற்ற குண்டலினி சக்தி ஒருமுறை சகஸ்ராரத்தில் போய் ஒன்றிப் போனால் அது எந்த கீழ்நிலை மையங்களுக்கும் (சக்கரங்கள்) இறங்கவே இறங்காது.

(இ) சகஸ்ராரம் குண்டலினி சக்தியின் நிலையான மையமாக இருக்காத வரைக்கும் குண்டலினி சக்தி முழு அளவில் சகஸ்ராரத்திற்கு எழுந்து சென்றாலும் கீழ்நிலைச் சக்கரங்களே (மையங்கள்) இயக்கத்தில் இருக்கும். அதே நேரத்தில் குண்டலினி சக்தி மூலாதார சக்கரத்தை விட்டுப் பிரிந்து மேல் நிலைச் சக்கரங்களுக்கு ஏறிச் சென்றவுடன் பிரிந்த அந்த சக்கரங்கள் மறைந்து போகின்றன. அதறகு மேல் அவைகள் வேலை செய்வதே கிடையாது.

குண்டலினி சக்தி சகஸ்ராரத்தை அடைந்தவுடன் நிர்விகற்ப சமாதி நிலையை எய்திய பிறகு நடப்பது இது தான். மூச்சு விடுவது முதற்கொண்ட எல்லா உடல் இயக்கங்களும் ஏன் இதயத் துடிப்பும் கூட நின்று விடுகின்றன.

ஆனால் குண்டலினி சக்தியின் நிலையான மையம் மூலாதாரமாக இருக்குமேயானால் சமாதி நிலைக்கான இதுபோன்ற மனோ உடல் இயக்கங்களின் முழு வேலை நிறுத்தமே ஏற்படாது.

(ஈ) சாதாரண மனிதர்களில் குண்டலினி சக்தியின் மின் இயக்கி மையம் மூலாதாரமாக இருந்த போதிலும் மையத்துக்கு மையம் சக்தியின் முழு எழுச்சி மேலேறும்

போது, குண்டலினி சக்தி விட்டுச செல்லும கீழநிலை மையங்கள் முழுமையாக செயலற்று மறைந்து போகின்றன.

சக்தியின் நிலையான மையம் மூலாதாரமாக இருக்கு மாயின் மையங்கள் மறையும இந்த நிலை ஏற்படாது. இதிலிருந்து நாம் தெரிந்து கொள்வது என்னவெனில் சாதாரண மனிதர்களில் குண்டலினி சக்தியின் மின் இயக்கி மையம் மூலாதார சக்கரமாக இருந்த போதிலும் அதன் நிலையான மையம் மட்டும் எப்போதும சகஸ்ராரமே என்பதாகும.

3. குண்டலினி சக்தியின் இருப்பிடமும், மூலாதார சுவாதிட்டான சக்கரங்கள இருக்கும் இடங்களும்

யோகப் பயிற்சிகளை விவரிக்கும் பல்வேறு ஆசிரியர்களுக்கும், புத்தகங்களுக்குமிடையே ஒத்துப் போகாத போராட்டத்தை விளைவிப்பது எது? மூன்றாவதாக உள்ள குண்டலினி சக்தியின் இருப்பிடத்தைப் பற்றியதும், மூலாதார, சுவாதிட்டான சக்கரங்களினுடைய இருப்பிடங்களைப் பற்றியதுமேயாகும்.

யோகத்தைப் பற்றியும், யோகப் பயிற்சிகளைக் குறித்தும் எடுத்துக் கூறும் அனைத்து தாந்திரீக நூல்களும் சில இரண்டாம் நிலை உபநிடதங்களும், குண்டலினி சக்தியின் இயக்கங்களையும், அதன் ஆறு ஆதார மையங்களையும் ஒப்புக் கொள்கின்றன. இதில் யாதொரு சந்தேகமுமில்லை.

யோகம் பயின்ற எல்லோரும, யோகப் பயிற்சிகளை விளக்கும எல்லா புத்தகங்களும உடலின் பல்வேறு சக்கரங்களையும் ஒப்புக் கொள்கின்றன. அது மட்டுமன்று. ஆறு சக்கரங்களுக்கும் மேலே கடந்து செல்லும் குண்டலினி சக்தியின் ஏற்றமும் அதாவது சமாதிநிலை அல்லது ஞான விளக்கந்தரும நிலையைத் தரக்கூடிய உயர்வுங்கூட, அவர்களாலும் அவைகளாலும் ஒப்புக் கொள்ளப்படுகின்றன.

ஆயினும குண்டலினி சக்தியின் உண்மையான இருப பிடத்தைப் பற்றியும மூலாதார, சுவாதிட்டான சககரங்கள் உள்ள இடங்களைக் குறித்தும் மட்டும் பெரும்பாலான வரிடையே மாறுபட்ட கருத்துகள் நிலவுகின்றன. இந்த கருத்து மாறுபாட்டுக்கான காரணமும் உள்ளது.

முதலாவதாகக் குண்டலினி சக்தியின் இடம மாறிச் செல்லும் போக்குகளை முழுமையாக ஆராய்ந்து அறிந்திராத நிலையில் பலரும் இருபபதேயாகும்.

இரண்டாவதாக ஆரம்ப காலத்திலிருந்தே குண்டலினி சக்தியின் போக்குகளைப் பலர் கூர்ந்து கவனித்திருக்க மாட்டார்கள். அதோடுகூட குண்டலினி சக்தி புறப்படும் புள்ளியைத் தெரிந்து கொள்வதில் தவறி இருப்பார்கள். குண்டலினி சக்தி ஒரு குறிப்பிட்ட மையத்தில் இருந்து இயங்கும்போது மிகவும் சுறுசுறுப்பையும் ஆற்றலையும் அடைகிறது.

அது அந்த மையத்தை விட்டு விலகியதும் அந்த மையம் செயலற்று மறைந்து விடுகிறது. இதை முந்தைய பக்கங்களில் விவரித்துள்ளோம்.

ஒரு குறிப்பிட்ட மையத்தை (சக்கரம) குண்டலினி சக்தி விட்டு விலகும்போது அதோடு கூடவே அந்த குறிப்பிட்ட மையத்தில் இயங்குவதற்கு இயக்கிய எல்லா சக்திகள் அல்லது ஆற்றல்களையும தன்னுள் உறிஞ்சி எடுத்துக் கொண்டு மேலேறுகிறது. உடனே அந்த மையம் இருந்த இடம் தெரியாமல் மறைந்து விடுகிறது.

ஆதலின் முதலிலேயே குண்டலினி சக்தியின் இயக்கங் களைக் கவனித்துக் கண்டுபிடிக்காமல் விட்டு விடுபவர்கள் இடையில் அதைக் கவனித்து உணர வேண்டும். ஆரம் பிக்கும் புள்ளியுள்ள இடத்தைத் தவறவிட்டு அது வேலை செய்வது சுவாதிட்டானத்திலா அல்லது மணிபூரக சக்கரத்திலா என்று ஆராய் முற்படுவது அனைவருடைய இயல்பாகும்.

உண்மையிலேயே ஒரு சாதாரண மனிதனில் (குண்டலினி சக்தி மேல்நிலைச் சக்கரங்களுக்கு எழுந்திராத ஒருவனிடம) குண்டலினி சக்தியின் இருப்பிடம் மூலாதார சக்கரமாகும். அதாவது குதமும் சிறுநீர்க் குழாயும சந்திக்குமிடமாகும். இந்த இடமே மூலாதார சக்கரத்தி னுடைய இடமுமாகும்.

இந்தப் புள்ளியைத் தவற விட்டவர்கள் குண்டலினி சக்தியின் இயக்கங்களை சுவாதிட்டான சக்கரத்தில் கண்டுகொள்கிறார்கள். சிறுநீர்ப பையின் அடிப்புறம அல்லது பிறப்புறுப்பு துவங்கும் பகுதியே இந்த இடமாகும். குண்டலினி சக்தியின் இயக்கங்களை இந்த மையத்தில் காண்பதையும் தவற விட்டவர்கள் தொப்புள் பாகத்தி லுள்ள மணிபூரக சக்கரத்தில் அதன் இயக்கங்களைக் காண்பார்கள். கவனமாகக் கண்டறியும் திறனை இது போன்று இழந்தவர்கள் குண்டலினி சக்தியின் உண்மை யான இருப்பிடத்தைக் குறித்தும் கீழ்நிலைச் சக்கரங்கள் அமைந்துள்ள இடங்களைக் குறித்தும் குழப்பத்தை விளை விக்கிறார்கள்.

("சக்கரங்கள்" என்ற புத்தகத்தில் ரெவரண்ட் C. W. lead Beater என்பவரால் எழுதப்பட்டு சென்னை அடையாறிலுள்ள தியோசாபிகல் சொஸைடியினரால் வெளியிடப்பட்டுள்ள நூலின் மூன்றாம் பக்கத்தில் ஒன்று எண் கொண்ட தலைப்பின் கீழ் பார்க்கவும்.)

இதன் ஆசிரியர் விந்துச் சுரப்பிகள் உள்ள பகுதியில் இரண்டாவது சக்கரம இருப்பதாக எழுதுகிறார். அவர் இந்த மையத்தை விந்துச் சுரப்பி சக்கரம் என்ற பெயரிலேயே அழைக்கிறார். இது மிகவும் அபத்தமானது.

இந்த புத்தகத்தில் எங்கோ ஒரு இடத்தில் குண்டலினி சக்தியானது மேலுக்கு எழுந்து சுழுமுனைக் கால்வாய்க் குள் பிரவேசித்து மூன்று வெவ்வேறான பாதைகளின் மூல மாகச் செல்கிறது என்பதை விவரித்துள்ளோம். இந்த

வெவ்வேறு பாதைகளைத் தவிர்த்து குண்டலினி சக்தி தவறான திசைகளில்கூட ஏறிச் சென்று விடுகிறது. ('குண்டலினி சக்தியும் நோய்களும்') என்ற அத்தியாயத்தைப் பார்க்கவும்.

சிறு நீர்ப்பை உள்ள பகுதிவரை அது சில சமயங்களில் சிறுநீர்க் குழாய் வழியாக ஏறிச் செல்கிறது. அதன் பிறகு விந்துச் சுரப்பிப் பகுதியை அடைகிறது. அங்கே அது தற்காலிகமாகத் தங்குகிறது. திசைமாறும் தவறான போக்குகளுக்கு ஆட்படும் குண்டலினி சக்தி சிறுநீர்ப்பை விந்துச் சுரப்பியுள்ள பகுதிகளில் தற்காலிகமாக தங்க நேரிடுவது மட்டுமின்றி சில சமயங்களில் அது இருதயம் நுரையீரல், ஈரல் போன்ற பகுதிகளிலும் தற்காலிகமாகத் தங்குகிறது. இந்தக் காரணத்தை யொட்டியே இந்த இடங்களை உடலின் சக்கரங்கள் உள்ள பகுதிகளாகக் கொள்ள முடியாது. இந்த இடங்கள் அனைத்துமே சக்தியின் தற்காலிகமான தங்குமிடங்களாகும்.

இவ்வாறு ஏற்படும் அனுபவங்கள் கூட குண்டலினி சக்தியின் தவறான திசைமாறும் போக்குகளினால் ஏற்படுபவைகளே. இப்படிப்பட்ட இடங்களில் ஏதாவது ஒன்றில் குண்டலினி சக்தி நீண்டகாலம் ஒரு சில மணி நேரங்கள் அல்லது நாட்களுக்குமேல் ஒரே சமயத்தில் தங்கியிருக்க முடியாது.

திருவாளர் lot Beater என்பவர் குண்டலினி சக்தியின் இந்த தவறான போக்கை உணர்ந்தவராக இருப்பினும் அதற்கான முழு உண்மைகளை எடுத்து எழுதி விளக்குவதில் அடியோடு தவறி விட்டார். அவர் குண்டலினி சக்தியின் மாறுபட்ட அசைவுகளையும் இயக்கங்களையும் கவனித்துப் பார்த்தவராகத் தெரியவில்லை. அவசர கோலத்தில் இந்த சக்தியின் தவறான போக்கைப் பார்த்துவிட்டு இந்த அபத்தத்தை எழுதிவிட்டார். அதனால் ஆர்வமுடைய பலரிடத்திலும் பெருங்குழப்பத்தை உண்டாக்கி விட்டார். ஒருவேளை அவரால்

உண்டாக்கபபட்ட சக்கரங்களுக்குத் தனித் தன்மையை உண்டாக்க வேண்டுமென்று நினைததாரோ என்னவோ. ஏற்கெனவே குண்டலினி சக்தியைக் குறித்தும சக்கரங் களைப் பற்றியும குழப்பம் நிலவும நிலையில் இதுபோன்று குழப்பவாத விளககங்களினால் அதை மேலும குழப்பமான தாக்கி விட்டிருக்கிறார். இதே திருவாளர் led Beater அவர்கள் விந்துசுரப்பி மையத்தை ஒரு சக்கரமாக எடுத்துக் கொள்வாரானால் தூல உருவிலான இருதயத்தையும் நுரை யீரல்களையும் ஈரல் போன்றவற்றையும் வேறுபல சக்கரங் களாகக் கொண்டிருக்க வேண்டும். ஒருவேளை திருவாளர் led Beater குண்டலினி சக்தியின் இயக்கங்களை இருதய மத்தியிலும் (தூல உருவிலானவை), நுரையீரல்களிலும் ஈரல் போன்ற வற்றிலும் உணரவில்லை போலும்! அதனாலேயே அவர் அவைகளை மற்ற சக்கரங்களின் இருப்பிடமாகக் குறிப்பிடவில்லை!

4 மனம், மனக்கோப்பு (சித்தம்) மனக்கோப்பின் இருப் பிடம், மனத்தின் பல்வேறு நிலைத்தளங்கள —அவைகளின் எண்ண இயக்கங்கள

விவாதததுக்கும தவறாகப் புரிந்து கொள்ளும் தன்மைக்கும் நான்காவது காரணமாக இருப்பது மனம், மனக்கோபபு, சித்தம், மனக்கோப்பு உள்ள இடம், மனத்தின் பல்வேறு நிலைத் தளங்கள்,எண்ண இயக்கங்கள் ஆகியவைகளைப பற்றியதாகும. நான் இதைக் குறித்து ஒரு தனிப் புததகமாக "மனிதன், மனம், மனச் செய்கை களும, இரகசியங்களும" என்ற தலைபபில் எழுதி யுள்ளேன். அதைப் பற்றிய சுருக்கத்தை இங்கே பார்ப்போம்.

மனம் சூக்கும சக்தி படைத்தது. அது மூளை மையத்தில் இருந்து கொண்டு வேலை செய்கிறது. மனம் பல்வேறு இயக்கங்களைக் கொண்டது. ஒரு கருத்தை அறிந்து கொள்ளும் போதும் அதை மறுக்கும் போதும் உள்ள நிலையையே மனம் (மனஸ்) என்கிறோம்.

அதைப் பகுத்தறிந்து ஒரு முடிவுக்கு வந்து அதற்கான அனுபவத்துடன் ஒரு பொருளிலிருந்து மற்றொரு பொருளையும நல்லது, கெட்டதையும மகிழ்ச்சியிலிருந்து வேதனையையும கெட்டதிலிருந்து நல்லதையும் போன்றவைகளைப் பகுத்தறியும் தன்மைக்கு அறிவு (புத்தி) என்று பெயர்.

தூல உடலே தான் என்று நினைக்கும் மனத்தை அகந்தை (அகங்காரம) எனகிறோம். உடலையும் புலன்களையும் மனம் இயக்கும் தன்மையை உள்ளுணர்வு [இச்சை] எனகிறோம ஒரே மனம பலவேறு செயல்களைப் புரியும்போது அதற்கேற்ற பலதரப்பட்ட பெயர்களையும் அடைகிறது.

மனம தனித்தன்மையுடன் விளங்க முடியாது. அது தானாகவே செயல்படவும முடியாது. தனக்கான உயிர்ச் சாரத்தை அது ஜீவாத்மாவிலிருந்து (தனிப்பட்ட உயிர்) பெறுகிறது.

தூல, சூக்கும, புலன்களின் மூலமே மனம் வெளி உலக அனுபவத்தை அடைகிறது. ஜீவாத்மாவும் மனம் என்னும கருவியின் மூலம வெளி உலகை உணர்கிறது. அந்த வகையில் மனம் ஜீவாத்மாவின் கருவி மட்டுமே யாகும.

மனம மூவகை இயக்க நிலைத் தளங்களைப் பெற்றுள்ளது. அது மாறுபட்ட இந்த மூன்று நிலைத் தளங்களில் இருந்து கொண்டு செயலாற்றுகிறது. அதாவது நினைவு நிலைத்தளம, மறதி நிலைத்தளம், உணர்விழந்த நிலைத் தளம் ஆகும.

மனத்தின் மூவகை நிலைத் தளங்களுமே ஒரு சாதாரண மனிதனிடம மூலாதார சக்கரத்திலுள்ள சித்தத்தில் மனக் கோசுப்பில் இருக்கிறது. எல்லா நினைவுப் பதிவுகளின் சேமிப்பு இடமாக இருப்பது சித்தம். ஒரு சில புதிய எண்ண அதிர்வுகள் மட்டுமே மூளை மையத்தில்

தங்கியுள்ளன. நாட்கள் சென்ற சில எண்ண அதிர்வுகள் இதய மையத்தில் தங்கியுள்ளன. மனம் இந்த எண்ண அதிர்வுகளைப் பிடித்து எண்ணத்தைத் தோற்றுவிக்கின்றது. ஆனால் எண்ணப் பதிவுகள் மட்டும் எப்போதும் சித்தத்தில்தான் தங்கியிருக்கும். பழைய விவரத்தைப் பெற வேண்டுமானால் மனம் சித்தத்தைக் கேட்டுத்தான் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். ஒரு சாதாரண மனிதனில் மூலாதாரத்திலுள்ள குண்டலினி சக்தியே சித்தம் (மனக் கோப்பு) உள்ள இடமாகும்.

கடந்தகால, நிகழ்கால, எதிர்கால மனித, தெய்வீக அனுபவங்கள் அனைத்துமே மூலாதாரத்திலுள்ள குண்டலினி சக்தியில் காரண வடிவங்களுடன் தங்கியுள்ளன.

ஒரு கருத்து, ஆசை, எண்ணம், நிகழ்ச்சி போன்ற வற்றிற்கான விவரங்கள் கொஞ்ச காலத்திற்கு மட்டுமே மனத்தின் நினைவு நிலைத் தளத்தில் சூக்கும வடிவில் தங்கியிருக்கிறது அந்த சூக்கும விவரத்தை மீண்டும் நினைவு கூறாமல் அல்லது திரும்பிப் பார்க்காமல் விட்டு விட்டால் அது கீழேயுள்ள நினைவு தளத்திற்குப் போய் அழுந்தி விடுகிறது. சில காலம்வரை அங்கே அது சூக்கும வடிவில் தங்கியிருக்கிறது. அதே விவரத்தைத் தொடர்ந்து நினைவு கூறாமலோ அல்லது திரும்பிப் பாராமலோ விட்டு விட்டால் அது மனத்தின் நினைவிழந்த நிலைத் தளத்திற்குள் மூழ்கி அங்கேயே காரண வடிவத்துடன் தங்கி விடுகிறது.

ஒரு கருத்து, ஆசை விஷயம், அல்லது சம்பவம் பற்றிய ஞாபகத்தையும் விவரத்தையும் ஆழ்ந்து சிந்திக்காமலேயே ஒருவர் பெறுவாரானால் அது மனத்தின் நினைவு நிலைத் தளத்திலிருந்து வருவதாகக் கொள்ள வேண்டும்.

ஆழ்ந்து யோசித்த பிறகு நினைவுக்கும் விவரத்துக்கும் கிடைக்கும் ஒரு கருத்து ஆசை விஷயம் அல்லது சம்பவம் போன்றவைகள் மனத்தின் மறதி நிலைத் தளத்திலிருந்து

வந்தவை என்று பொருள். வேறு சில விஷயங்களும் சம்பவங்களும் ஆசைகளும் எண்ணங்களும் மணிக் கணக்கில் யோசித்த பின்னரும் நினைவுக்கு வராமல் இருக்கின்றன. இந்த விவரம் மனத்தின் நினைவிழந்த நிலைத் தளத்துக்கு உள்ளே போய் அங்கே அதற்கான காரண வடிவம் பெற்றுத் தங்கி விடுகிறது.

நினைவிழந்த நிலைத் தளத்திலிருந்து மனம் ஒன்றைப் பற்றிய விவரத்தைப் பெற முடியாமற் போனாலும் அந்த விவரத்திற்கான பொருள் அடியோடு போய்விட்டது என்று கொள்ளலாகாது. காரண வடிவில் அது அங்கே தங்கி இருக்கிறது.

பிறந்து இறந்து பிறந்து வரும் பல்லாயிரக்கணக்கான பிறவிகளிலும் இறப்புகளிலும் சேர்த்து வைக்கப்பட்டுள்ள பரந்த விவரங்களின் அறிவுத் தெளிவை மனத்தையும் குண்டலினி சக்தியையும் கட்டுப் படுத்திய உடனே முழுமையாகப் பெற முடியும். குண்டலினி சக்தியின் பகுதி எழுச்சி சகஸ்ராரத்தை அடைந்தவுடன் சிலர் கலை கவிதை போன்றவற்றில் ஆற்றல் சக்தியை இயல்பாகவே பெறுகிறார்கள். அந்த சமயத்தில் இவர்கள் எல்லா விவரங்களும் அடங்கியுள்ள சேமிப்பு கிடங்கிற்குள்ளேயே தங்கள் மனத்தை ஊடுறுவ விடுகிறார்கள்.

பகுதி எழுச்சி பெற்ற குண்டலினி சக்தியின் நாடிக் கதிர்கள் சரஸ்வதி நாடி மூலமாக மேலேறிச் செல்லும் போது சில சூக்கும எண்ணங்களை சுயமாகவே மூளை மையத்திற்கு எடுத்துச் செல்கிறது. மூலாதாரத்திலுள்ள குண்டலினி, சிரசின் மையத்திற்கு எழுந்து செல்லும்போது அவர்கள் மனத்தில் தோன்றும் எண்ணங்களுக்கான வாக்கியங்களை இயல்பாகவே உதிர்க்கிறார்கள். குறிப் பிட்ட எண்ணங்களுக்கான இயற்கையான வார்த்தைகள் ஆழ்ந்த பொருள் அமைப்புடன் வெடித்து வெளிவரு வதையே அருளுரைகள் என்கிறார்கள்.

குண்டலினி ஓட்டங்களுடன் இணைந்து மேலேறி வரும் இந்த இயல்பான எண்ணங்கள் அனைத்துமே ஒரு மனிதனுடைய குணாதிசயத்தை, பண்பினை விளக்குவதாக இருக்கும். தன்னையுமறியாமல் வெளிவரும் இயற்கையான எண்ண ஓட்டங்களுக்கு ஏற்ப ஒரு மனிதன் நல்லவனாகவோ அன்றி கெட்டவனாகவோ இருப்பான்.

மனத்தின் நினைவிழந்த நிலைத்தளத்திலிருந்தே கனவு உலகத்திற்கான கருவூலத்தைப் பெறுகிறான். குண்டலினி சக்தியின் இயல்பான எண்ணக் கதிர்கள் தூக்கத்தில் இயங்கும் போது கனவுகள் தோன்றுகின்றன

தாந்திரீகத்தைப் பற்றி விளக்கும் நூல்களில் 'ஒரு ஒலி, அல்லது எழுத்தை எழுப்பியோ அன்றி உச்சரித்தோ வெளிப்படுத்துவதற்கு முன்னால் அதாவது அது ஒரு ஸ்தூல நிலை ஒலியாக வடிவம் பெறுவதற்கு முன்னால் நான்கு வெவ்வேறு நிலைகளை அந்த ஒலி அல்லது எழுத்து பெறுகின்றது' என்று எழுதியுள்ளது.

அவைகளை பரா, பஷ்யந்தி. மத்தியம், வைகரி சப்தங்கள் என்கிறார்கள்.

ஒரு மனிதன் ஒரு ஒலியையோ அல்லது எழுத்தையோ உச்சரிப்பதற்கு முன்னர் அதற்கான காரண வடிவத்துடன் மூலாதாரத்திலுள்ள குண்டலினி சக்தியோடு அது தங்கி இருக்கிறது. அதைப் பற்றிய உள்ளுணர்வைப் பெறுகின்றபோதோ அல்லது வெளியிடத்து அபிப்ராயத்தினாலோ குறிப்பிட்ட எழுத்தோ அல்லது ஒலியோ அசைவை உண்டாக்குகிறது. அந்த அசைவின் இயக்கம் மூலாதாரத்துக்கும் மணிபூரக சக்கரத்துக்கும் (தொப்புள் பகுதியில் உள்ளது), இருக்கும் போது அந்த ஒலியை பஷ்யந்தி சப்தம் என்கிறோம்.

ஒரு ஒலியின் பரா, பஷ்யந்தி நிலைகளைப் பெற்ற தன்மை மிகவும் நுட்பமானதாக இருப்பதால் சாதாரண நிலையிலுள்ளவர்கள் இவைகளை உணர முடிவதில்லை.

ஒரு யோகியின் மனத்தினாலேயே சூக்குமமும் தூய்மையும் கொண்ட மனம் இதை உணர்ந்து கொள்ள முடியும்.

இதே ஒலியோ அல்லது எழுத்தோ மணிபூரகப் பகுதியிலிருந்து இருதய மையத்தை (தூல வடிவிலான) அடையும் போது அந்த ஒலியை மத்திம சப்தம் என்கிறோம. இங்கே வரும் இந்த எழுத்து அல்லது ஒலி தூல நிலை அடைவதால் சாதாரண மனிதன் அதன் சூக்கும வடிவைப் புரிந்து கொள்கிறான். சூக்கும ஒலி அல்லது எழுத்தின் நிலையை உணரக் கூடிய தன்மையைப் பெறுகிறான்.

அதே எழுத்தோ அல்லது ஒலியோ குரல்வளையைப் போய்ச்சேர்ந்து தூல வடிவம் பெற்ற பேச்சாக வெளிப் படும்போது அதை வைகரி சப்தம் என்கிறோம் பெரும் பாலான மக்களிடையே ஒரு ஒலி அல்லது எழுத்தின் காரண நிலை, தூல நிலை கொள்ளும் செய்முறையானது இயல்பானதாகவும் சுயேச்சையாக உண்டாவதாகவும் இருக்கிறது. அதனால் அனைவருமே இந்த செய்முறையைப் பற்றிய விவரத்தைக் கவனத்தில் கொண்டிருக்க வேண்டிய நிலை ஏற்படாமல் போகிறது. எனவே இதற்கான செய் முறை விவரத்தைப் பலரும் மறந்து போனார்கள். ஒரு சாதாரண மனிதனுக்கு ஒரு ஒலியினுடைய சூக்கும காரண விவரங்கள் மனத்திற்குப் பிடிபடாத தூரத்தில் இருப்பதால் இது மறந்த நிலையில் இருக்கின்றது.

குண்டலினி சக்தியே மனக்கோப்பு, (சித்தம்). ஒரு மனிதனுக்கு உள்ள பரந்த "அறிவு" நிலைக்கான விவரங் களைச் சேமித்து வைத்துள்ள சேமிப்புக் கிடங்காக இது இருக்கிறது. உடலின் பல்வேறு மையங்களில் பலதரப்பட்ட சூக்கும சக்திகள் உறைகின்றன. குண்டலினி சக்தி ஒரு குறிப்பிட்ட மையத்திலிருக்கும் போது இந்த குறிப்பிட்ட சூக்கும சக்திகளை இயக்குகிறது. அங்கு கிடைக்கும் பல்வகை ஆற்றல் சக்திகளைக் கொண்டு இயங்கும் "சக்தி" மனத்தையும் அவைகளைக் கொண்டு இயக்குகிறது. மனத் திற்கு ஆற்றல் சக்தியை அளிப்பது குண்டலினி சக்தியே

யாகும். மனம் முழுக்க முழுக்க குண்டலினி சக்தியின் ஆதிக்கத்திலேயே இயங்குகிறது.

குண்டலினி சக்தி படிப்படியாக மேலேறும் போது அது தனக்குள்ள தூல நிலை அளவில் குறைந்து கொண்டே வருகிறது தூய்மையையும் நுட்ப நிலையையும் சிறிது சிறிதாகக் கூட்டிக் கொண்டே மேலேறுகிறது. அதனுடன் சேர்ந்த மனமும் இந்த தூய, நுட்ப அளவின் நிலைகளைப பெறுகிறது.

குண்டலினி சக்தி மாறிக் கொண்டே போகும் மையங் களுக்கு ஏற்ப சித்தத்தின் மையமும் மாறி வருகின்றன.

குண்டலினி சக்தி சகஸ்ராரத்தை அடைந்தவுடன் அது தன்னுடைய காரண உருவம் அல்லது நிலையை மீளவும் பெற்று மேலான பரம ஆன்மாவில் ஒன்றிவிடுகிறது.

பரம ஆன்மாவில் ஒன்றிப் போகும் குண்டலினி சக்தி யோடு சேர்ந்த மனம், மனக்கோப்பு ஆகியவைகளும் முழுமையாக ஒன்றி விடுகின்றன. அதனாலேயே நிர்விகற்ப சமாதி நிலையில் மனம், மனகோப்பு, ஆசைகள், எண்ணங்கள் ஆகியவற்றின் சுவடுகளேயற்ற நிலை ஏற்படுகிறது.

சமாதி நிலையில் பரம ஆன்ம உணர்வு மட்டுமே யுள்ளது. ஆதலின் குண்டலினி சகதியே மனக்கோப்பும (சித்தமும) ஆகும்.

இது உண்மையானது என்போமானால் சகஸ்ராரத்தை அடையும குண்டலினி சக்தியுடன் கூடவே மனமும் மனக் கோப்பும் முழு அளவில் ஏன ஒன்றிப் போகிறது? மேலும நிாவிகற்ப சமாதி நிலையில் ஜீவான்மாவிலும் ஒன்றி விடுகிறது அல்லவா?

புத்தியின் (அறிவின்) இருப்பிடம சிரசின் மையமாகும்.

அறிவு மூளையில் இயங்குகிறது. அனைத்து முடிவு களும் எல்லா பாகுபாடுகளும், எல்லா பகுத்தறிவு, நல்லது

கெட்டது துன்பம் இன்பம் நன்மை தீமை இலாபம் நஷ்டம் போன்றவைகள் கூட மூளை மையத்தில் விளைபவைகளே. உள்ளுணர்வு ஆற்றல்களும் காமம், பேராசை, கோபம் கர்வம, காதல், வெறுப்பு, துன்பம், மகிழ்ச்சி, அதிசயம் பெருந்தன்மை, பயம், பந்தம், சுயநலம் போன்றவைகள் இதய மையத்தில் தோன்றுகின்றன.

இதய மையமே அகந்தை உணர்வின் இருப்பிடம். அறிவு பூர்வ விவரங்கள் அல்லது மனக்கோப்பு சேமித்து வைக்கப்பட்டுள்ள இடம் மூலாதாரச் சக்கரத்திலுள்ள குண்டலினி சக்தியாகும்.

ஒரு மனிதனுடைய மனோ உடல் ஆற்றல்களுக்கு சேமிப்பு இடமாகவும், கருவறையாகவும் இருப்பது குண்டலினி சக்தி.

எண்ண இயக்கங்கள்

எண்ண இயககங்களைக் குறித்து ஆராய்வோம்.

ஒரு எண்ணம் மனத்தில் எப்படித் தோன்றுகிறது?

மனம் மனக்கோப்பிலிருந்து (சித்தம்) விவரங்களை எப்படிப் பெறுகிறது? இவைகளைக் குறித்து இப்போது பார்ப்போம்.

காரண நிலையிலுள்ள தூல வடிவம பெற்ற கடந்த கால செயலும், நிகழ்ச்சி அல்லது ஆசையுமே நாம் இப்போது செய்யும் செயல் சம்பவம ஆசையின் படிவமாக உள்ளது. அந்த படிவம் அதிகமாகிப் பெருகும் போது சொல், செயல், ரூபங்களில் புலன்கள், உடல் மூலமாக வெளிப்பட்டு விடுகின்றது

முதலில் ஆசை மனத்தில் தோன்றுகிறது. அது எண்ணமாக வளர்கிறது. எண்ணம் செயலாக உருவெடுக்கிறது.

ஒரு ஆசை கீழ்க்கண்ட காரணங்களினால் மனத்தில் எழுகின்றது.

1. உள்ளுணர்வின் உந்துதலால்—

2. மூளை இதய மையங்களிலுள்ள சூக்கும எண்ண அதிர்வுகளின் மீது மனம் கட்டுக்கடங்காமல் மோதுவதால்-

3. புலன் உணர்வுகளினால்—

4. மனக்கோப்பிலிருந்து (சித்தம்) சுயமாக எழும் சூக்கும ஆசைகளைக் குண்டலினி சக்தியின் கதிர்கள் தம்மோடு எடுத்துச் செல்வதால்—

5. புலன் பொருட்களுடன் புலன்கள் கொள்ளும் தொடர்பினால் ஆகும்.

1. உள்ளுணர்வின் உந்துதல்

ஒரு குறிப்பிட்ட விஷயத்தையோ பொருளையோ சம்பவத்தையோ ஒருவர் நினைக்க வேண்டுமென்றால் அந்த விஷயம் பொருள் அல்லது சமபவத்தை அதற்கான மிகவும் நுட்பமான சூக்கும உருவத்தில் அதைத் தன் மனதால் காண்கிறார். பின்னர் அதை அடைவதற்கான உள்ளுணர்வைப் பெறுகிறார்.

மூளை மையத்தில் அந்தக் குறிபபிட்ட பொருளுக்கான கருத்து வடிவத்தை இந்த உள்ளுணர்வின் உந்துதல் மனத்தில் ஏற்படுத்துகிறது. மனம் அந்த குறிப்பிட்ட கருத்தை சாதாரண மனிதனிடம் மூலாதாரத்திலுள்ள மனக் கோப்புக்கு அனுப்புகிறது.

மனக்கோப்பில் சித்தத்தில். ஒரு கருத்து, பொருள் அல்லது சம்பவம், அவைகளைப் பற்றிய விவரம் போன்ற கடந்தகாலப் பதிவுகள் அனைத்துமே தனித்தனி புறாக் கூண்டு அறைகளில் அடுக்கி வைக்கப்பட்டுள்ளன. மூளை மையத்திலுள்ள மனக்கோப்பிலிருந்து விவரத்தைச் சேகரித்துக் கொள்வதற்கான முயற்சியே இந்தக் கருத்தின் எழுச்சியாகும்.

ஓர் ஏரியின் அமைதியான நீர்ப்பரப்பில் ஒரு கல்லை விட்டு எறிவது போன்றதே இந்த கருதது எழுச்சி நிலையும்

கல் தண்ணீரில் விழுந்த அதே கணத்தில் பெரிதும் சிறிதுமான அலைகளும் சலனங்களும் உண்டாகின்றன.

அதுபோலவே மனமும் ஒரு குறிப்பிட்ட கருத்தையோ நோக்கத்தையோ அனுப்பிய உடன் அது சென்று மனக் கோப்பைத் தாக்கி அதிர்வை உண்டாக்குகிறது. அதாவது மனக்கோப்பினுள் போய் அது பெற நினைக்கும் விவரத்தை ஆராய்கிறது. குறிப்பிட்ட புறாக் கூண்டையும் தேவைப் பட்ட விவரத்தையும் பெற்றவுடன் திரும்பி வருகிறது.

தான் உணர்வில் பெற்ற கருத்து மனக்கோப்பில் தேடித் துழாவுகிறது. அதனால் பெற்ற விவரத்தை சுமந்து மனக்கோப்பிலிருந்து (சித்தம்) மேலெழுந்து வருகிறது. இந்நிலையில் இவ்வாறான எழுச்சி மூலாதாரத்துக்கும் மணி பூரக சக்கரத்துக்கும் இடையில் இருக்கும்போது சாதாரண மனிதர்களால் அதைப் புரிந்து கொள்ள முடியாது. ஏனெனில் இதற்கான செய்முறைப் பயிற்சி மிகமிக நுட்பமானது.

சாதகர் உள்ளுணர்வின் உந்துதலால் விளைந்த கருத்து அல்லது நோக்கம் இதய மையத்தை (ஜீவான்மாவின் இருப்பிடம் அல்லது ஆன்மாவின் இடம்) அடைந்தவுடன் தான் தேடிய பொருள், கருத்து அல்லது சம்பவத்துக்கான விவரங்களின் உணர்வைப் பெறுகிறார்.

இந்த இடத்தில் சூக்கும ஆசை தூல ஆசையாக உருவம் பெறுகிறது, இதே ஆசை மேலுக்குக் கிளம்பி மூளை மையத்தை அடையும்போது, அந்த ஆசை ஒரு எண்ண மாக ஆகிறது. எண்ணத்தோடு கூடவே அறிவு, அகந்தை உள்ளுணர்வு ஆகிய அனைத்துமே செயல்படுகின்றன.

உந்துதல் பெற்ற குறிப்பிட்ட கருத்துக்கான இடை விடாத எண்ணங்கள் மனதில் தொடர்ந்து ஏற்படுகின்றன. அதனால் குறிப்பிட்ட கருத்தின் முழு விவரமும் மனக் கோப்பிலிருந்து வந்து மூளை மையத்தை அடைகிறது.

இதுபோன்ற உள்ளுணர்வின் செய்முறை விளைவினால் ஐம்புலன்கள் தொடர்புடைய பலதரப்பட்ட எண்ணங்கள் மனத்தில் உதிக்கின்றன.

இங்கே விவரிக்கப்பட்ட இவ்வளவு நீண்ட செய்முறைச் செயல்கள் மனத்தில் ஒரு கணத்தில் தோன்றுபவையே என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். அதனாலேயே இத்தகைய மிக உயரிய நுட்பமான எண்ண விளைவுகளை சாதாரண மனிதர்களால் தெரிந்து கொள்ள முடிவதில்லை. அவர்களுடைய சக்தி, அறிவின் நுட்பம், பார்வையின் தீட்சண்யம் போன்றவற்றிற்கும் அப்பால் அது இயங்குகிறது.

மனம் தூய்மையையும் சூக்கும நிலையையும் அடையும் போது மனத்தையும் எண்ணச் செய்கைகளையும் கூர்ந்து கவனித்து வந்தால் தன் எண்ண ஓட்டங்களின் இயக்கத்தையும் அவைகளின் செயல்களையும் ஒருவர் புரிந்து கொள்ளலாம்.

இங்கே விளக்கியுள்ள பயிற்சியின் கால அளவு அதாவது மூளைக் கோப்பிலிருந்து தேவைப்படும் விவரத்தை மனத்திற்குக் கொண்டு செல்லும் நேரத்தின் அளவு—ஒருவருக்குள்ள மனத் தூய்மையையும் சூக்கும நிலையையும் பொறுத்து மாறுபடுகின்றன.

ஒரு மனிதன் சரளமாகப் பேசினால் பலரால் அதைப் புரிந்து கொள்ள முடிவதில்லை. ஒலியையோ அல்லது உரையையோ கேட்கிறார்களேயொழிய வார்த்தைகளின் பொருளை அவர்கள் புரிந்து கொள்வதில்லை.

மந்த புத்தியுள்ள மனத்தைப் பெற்றவர்களும் மனோ செய்கைகளில் மெத்தனப் போக்குடைய மனிதர்களும் வெளியிலே கேட்கும் உரையைக் கேட்டுக் கொண்டிருந்தாலும் கூட மனக்கோப்பிலிருந்து வரும் விவரத்தை வேகமாகப் பெற முடிவதில்லை. அதனாலேயே அவர்கள் அந்த உரையை விளங்கிக் கொள்ள முடிவதில்லை.

உள்ளுணர்வின் உந்துதலால் மனதில் எழும் ஆசைகளையும் எண்ணங்களையும் பெரும் அளவுக்குக் கட்டுப்படுத்தலாம். ஒருவர் உணர்ந்த நிலையிலேயே குறிப்பிட்ட விஷயங்களைப் பெறுவதற்காக உள்ளுணர்வின் உந்துதலை பெறுகிறார். அதன் பிறகே அந்தக் குறிப்பிட்ட பொருள்களுக்கான ஆசைகளும் எண்ணங்களும் மனத்தில் எழுகின்றன.

இது போன்ற ஆசைகளையும் எண்ணங்களையும் ஒருவர் விரும்புவதாலேயே அவைகள் தோன்றுகின்றன. அவைகளைப் பற்றி எண்ணம் கொள்ளாது இருப்பாரேயானாலும் அவைகளைப் பெறவேண்டுமென்ற நினைவே கொள்ளாமல் இருந்தாலும் மனதில் அவைகள் தோன்றாது.

2. மூளை, இதய மையங்களிலுள்ள சூக்கும எண்ண அதிர்வுகளின் மீது மனம் கட்டுக் கடங்காமல் மோதுவதால்...

முதலில் ஒரு ஆசையும் தொடர்ந்து ஓர் எண்ணமும் மனதில் தோன்றுகிறது. இவ்வித நிலைக்கு இரண்டாவது வகை விளக்கத்தை இங்கே பார்ப்போம்.

மூளை இதய மையங்களில் தங்கி உழன்று கொண்டிருக்கும் சூக்கும எண்ண அதிர்வுகளை மனம் கட்டுக் கடங்காமல் போய்த் தாக்குவதால் ஆசையும் எண்ணமும் தோன்றுகின்றன. இந்த முறையினால் ஒரு குறிப்பிட்ட விஷயமோ பொருளோ சம்பவமோ பற்றிய உள்ளுணர்வையும் ஆசையையும் எண்ணத்தையும் தானாகவே ஒருவருக்கு ஏற்படுவது இல்லை. திடீரென்று ஒரு குறிப்பிட்ட ஆசை எழுகிறது. அந்த ஆசை எண்ணமாக வளர்கிறது.

ஒரு சாதாரண மனிதனால் திடீரெனத் தோன்றும் இது போன்ற ஆசைகளையும் எண்ணங்களையும் கட்டுப் படுத்த முடிவதில்லை. அவன் விருப்பத்திற்கு மாறாக

அவன் மனத்தில் தோன்றும் அந்த ஆசைகள் அவனுக்கு அடங்குவதில்லை. ஒரு குறிப்பிட்ட ஆசைக்கான இயக்கங்கள் நின்று விட்டாலும் அவன் மனத்திலிருந்து அவைகள் அடியோடு மறைந்து விடுவதில்லை. அவைகள் மூளை இதய மையங்களில் விட்டுச் செல்லும சூக்கும அதிர்வுகள் மட்டும் அந்த இடங்களிலேயே சில காலம் தங்கியுள்ளன.

மனம் குறிக்கோளின்றி அலைந்து கொண்டிருக்கும் நேரத்தில் அது இந்த சூக்கும அதிர்வுகளின் தொடர்பைப் பெறுகின்றது. அவ்வாறு நிகழும் பிடிப்பில் கிடைக்கும் குறிப்பிட்ட எண்ண அதிர்வின் இயல்புக் கேற்ப மனமானது மூலாதாரத்திலுள்ள சித்தத்திற்கு [மனக் கோப்புக்கு] ஒரு தூண்டுதல் அனுப்புகிறது.

அங்கேயுள்ள குறிப்பிட்ட புறாக் கூண்டிலிருந்து விவரத்தைப் பெற்ற பிறகு அது இதய மையததிற்குத் திரும்பிச் செல்கிறது. சூக்கும ஆசை அந்த ஆசையின் விவரம் இதயத்தை அடைந்தவுடன் ஒருவர் அதைத் தெரிந்து கொள்கிறார்.

அதன் பிறகு சூக்கும ஆசை தூல ஆசையாகிறது. அவ்வாறான தூல ஆசை மூளை மையத்தை அடைந்தவுடன் அது ஒரு எண்ணமாக உருவாகிறது. உடனே அறிவும், அகந்தையும், உள்ளுணர்வும் செயல்படத் தொடங்குகின்றன

அதற்குப் பின்னர் அந்த எண்ணத்தைப் பற்றிக் கொண்டு தொடர் எண்ணங்கள் தொடர்ந்து எழுகின்றன. அவ்வாறு எழும எண்ணங்கள் அனைத்துமே மனத்தில் எழுந்த ஒரு குறிப்பிட்ட ஆசையைப் பற்றியதாகவே இருக்கிறது. குறிப்பிட்ட அந்த ஆசையின் முழு விவரத்தையும் அதற்குப் பின்னரே ஒருவர் பெறுகிறார்.

மூளை இதய மையங்களில் தங்கி உழன்று கொண்டிருக்கும் சூக்கும எண்ண அதிர்வுகளின் மீதான மனத்தின் வெறிபிடித்த தாக்குதலினால் பல்வேறான எண்ணங்கள் மனத்தில் தோன்றுகின்றன என்பதைப பார்த்தோம்.

ஒருவர் மனப்பூர்வமாக விரும்பாதபோதே யாதொரு காரண காரியமுமின்றி எந்த நேரத்திலும் எப்போதும் எத்தகைய ஆசையும் எண்ணமும் தோன்றக் கூடும். இதை இரண்டாவது விளக்கத்தில் தெரிந்து கொண்டோம்

ஒருவர் தன் மனத்தை அடக்காமல் விட்டு விடும் போதும் ஒன்றைப் பற்றி அக்கறை காட்டாத போதும் இவ்வாறான சோமபேறி எண்ணங்களும் விநோதங்களும் அவர் மனத்தில் உதிக்கத் தொடங்கி விடுகின்றன.

3. புலன் உணர்வுகளினால்...

மனதிலெழும் ஆசை, எண்ணங்களுக்குக் காரணமாக இருக்கும் மூன்றாம் வகையைச் சார்ந்தது புலன் உணர்வு களைப் பற்றியதாகும்.

குறிப்பாக ஒரு கொசு உடலின் ஒரு பகுதியில் கடிக் கிறது என வைத்துக் கொள்வோம் உடனே நாடி யோட்டங்கள் அந்த உணர்வை மூளை மையத்திற்கு எடுத்துச் செல்கின்றன. உணர்வைப் பெற்ற மனம்—அந்த உணர்வின் விவரத்தைப் பெறுவதற்காக அதற்கான அதிர்வை மனக்கோப்பிற்கு அனுப்புகிறது.

அந்த விவரம் இதய மையத்தை அடைந்தவுடன் கொசு அதன் கடி ஆகியவற்றைக் குறித்த விவரத்தை அவர் பெறு கிறார். மேலும் அது மூளை மையத்திற்கு அந்த விவரத்தைக் கொடுத்தவுடன் கொசு, வலி ஆகியவற்றைப் பற்றிய எண்ணம் தூல வடிவம் பெறுகிறது. உடனே புத்தி அகந்தை, உள்ளுணர்வு ஆகியவைகள் செயல்படத் தொடங்கி விடுகின்றன.

கொசுவையும் அது கடித்ததையும் பற்றிய தொடர்ச்சி யான எண்ணங்கள் மனத்தில் அலை அலையாக எழுந்து வருவதால் கொசுவைப் பற்றிய உணர்வையும் அது கடித்த வலியைப் போன்ற தன்மைகளையும் முழுமையாக

உணர்ந்து கொள்கிறார். உடனே அவர் கொசுவை விரட்டி உடலில் வலி ஏற்பட்ட இடத்தில் தேய்த்துக் கொள்கிறார்.

இதே வகையில்தான் உடலின் ஏதாவதொரு பாகத்தில் வலியோ அல்லது அரிப்பின் உணர்வோ ஏற்பட்டவுடன் வலியைப் பற்றிய எண்ணமும் அதைத் தேய்த்து சொரிந்து கொள்ள வேண்டுமென்ற ஆசையும் மனதில் எழுகின்றன.

ஒரு தூசு கண்ணில் பட்ட உடன் அந்த கண்ணைக் கசக்கி அதை எடுக்க வேண்டுமென்ற எண்ணமும் ஆசையும் மனத்தில் தோன்றுவதும் இதுபோன்றதுதான்.

மலஜலத்தைக் கழிக்க வேண்டுமென்ற வலுக்கட்டாயம் ஏற்படும்போது இந்த இயற்கை உபாதையை உடனே தீர்த்துக் கொள்ள வேண்டுமென்ற ஆசையும் எண்ணமும் மனத்தில் தோன்றுகின்றன.

வயிறு காலியாக உள்ளபோது உணவுக்கான ஆசையும் எண்ணமும் எழுகின்றன. நெஞ்சு உலரும்போது தாக மெடுத்து தண்ணீர் அருந்த வேண்டும் அல்லது வேறெ திரவமும் பானம் பருகவேண்டுமென்ற ஆசையும் எண்ணமும் தோன்றுகின்றது.

கொடிய வெய்யிலிலோ அல்லது கடுங்குளிரிலோ இருக்கும்போது குளிர்ந்த அல்லது கதகதப்பான இடத்திற்குச் சென்று விடவேண்டும் என்ற ஆசையையும் எண்ணத்தையும் ஒருவர் மனதில் கொண்டுவிடுகிறார்.

மனமும் உடலும் களைத்திருக்கும் நிலையிலோ அல்லது மனமும் உடலும் பலவீனமாக இருக்கும் போதோ ஓய்வையும் தூக்கத்தையும் விரும்பும் ஆசையும் எண்ணமும் மனதில் எழுகின்றன.

பிறப்புறுப்புகளில் உணர்ச்சி ஏற்படும் போது ஒருவருக்குக் காம ஆசைகளும் எண்ணங்களும் உண்டாகிறது. இது போன்ற ஆசைகளும் எண்ணங்களும் மேலே விவரித்துள்ள பலதரப்பட்ட முறைகளாலேயே ஒருவர் மனத்தில் உதிக்கின்றன.

ஒரு சூக்கும ஆசை பெரிதாகும்போது அது எண்ணமா கிறது. முதலிலேயே அது மனத்தில் தோன்றி விடுவதில்லை.

ஒரு கருத்தோ அல்லது சூக்கும ஆசையோ அதற்கான விவரத்தை மூளைக்கோப்பிலிருந்து பெற்றுக்கொண்டு மூளைக்குத் திரும்பி வந்து—அங்கேயுள்ள புத்தி, அகந்தை உள்ளுணர்வு ஆகியவற்றுடன் தொடர்பு கொண்ட பிறகே ஒரு எண்ணம் உதிக்கிறது.

சித்தம் அல்லது மூளைக்கோப்பிலிருந்து சூக்குமக் கருத்து அல்லது ஆசைக்கான விவரத்தைப் பெற்றுக் கொண்டு மூளை மையத்திற்குத் திரும்பிய உடன் சூக்கும ஆசை வளர்ச்சி அடைந்து அதன் பிறகே அது ஒரு எண்ண மாக ஆகிறது. இந்த எண்ணத்திலிருந்தே பேச்சு ரூப மாகவும் உடலின் அசைவுகளாகவும் இயக்கங்கள் பிறக் கின்றன.

புலன் உணர்வுகளின் காரணமாகவே பலதரப்பட்ட ஆசைகளும் எண்ணங்களும் விளைகின்றன என்பதைப் புரிந்து கொண்டோம்.

புலன் உணர்வுகளினால் மனத்திலெழும் இதுபோன்ற ஆசைகளும் எண்ணங்களும், ஒரு சில சமயங்களில் மட்டுமே தோன்றுகின்றன.

ஒருவன் விரும்பாமலேயே எதிர்பாராத விதமாக இத்தகைய ஆசைகளும் எண்ணங்களும் வெளிப்படு கின்றன.

வெளிப்புறத் தூண்டுதல்களாலும் உட்புற உறுத்தல் களாலும் எந்த ஒரு ஆசையும் எண்ணமும் எந்த ஒரு சமயத் திலும் எந்த ஒரு இடத்திலும் தோன்றக் கூடும்.

4. சுயமாக எழும் எண்ணக் கதிர்கள்

ஒரு சாதாரண மனிதனில் குண்டலினி சக்தியின் இருப் பிடமாகவுள்ளது மூலாதார சக்கரம். இந்த மையமே

'சித்தம்' (மனக்கோப்பு)உள்ள இருப்பிடமுமாகும். 'சித்தம' குண்டலினி சக்தியுடன் சேர்ந்து தங்கியுள்ளது.

ஒருவருடைய எல்லா பூர்வ அனுபவங்களும், பெரும் பகுதி அறிவாற்றலும் அதற்கான காரண உருவம் பெற்று குண்டலினி சக்தியில் தங்கி இருக்கிறது.

குண்டலினி சக்திக்குச் சூடேறியதும் அது நாடிகள் மூலமாக உடல் பூராவுக்கும் வெப்பக் கதிர்களை அனுப்பு கிறது.

சரஸ்வதி நாடி மூலமாக (உடலின் முன்புறத்தில் 'இடை' நாடிக்கு நேர் எதிரில் ஓடும் நாடி) மூளைவரைக்கும் மேலேறிச் செல்லும் வெப்பக் கதிர்கள் சித்தத்திலிருந்து (மனக்கோப்பிலிருந்து) தன்னிச்சையாகவே சில குறிப்பிட்ட சூக்கும ஆசைகளை எடுத்துச் செல்கிறது மூளைக்கும மனக் கோப்புக்கும மத்தியில் ஓடும் எல்லா நாடிக்கதிர் ஓட்டங்களும் இந்த நாடி வழியாகவே பயணம செய் கின்றன என்பதை இதே புத்தகத்தில் வேறோர் இடத்தில் ஏற்கெனவே விளக்கியுள்ளோம்.

எண்ணத்தின் இயக்கங்களை உன்னிப்பாக உணர்ந்து ஆராய்பவர்களும் இந்த நாடியின் முழு வளர்ச்சியைத் தம்மிடத்தே பெற்றிருப்பவர்களும் இதை அறிய முடியும்

ஒவ்வொருவரிடமும் இந்த நாடியின் இயக்கங்களும் அல்லது எண்ண ஓட்டங்களும் இந்த நாடி மூலமாகவே சென்று கொண்டிருப்பினும் எல்லோரிடத்தும் இந்த நாடி முழுமையான வளர்ச்சியடைந்து இருக்காது. பெரும் பாலானவர்களிடம் இந்த நாடியின் செய்கையும் சூக்கும எண்ண ஓட்டங்களும அவர்களையும அறியாமலேயே நிகழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றன. அதைப் பற்றிய விவரங்கள் கூட அவர்களால் புரிந்து கொள்ள முடிவதில்லை.

எண்ண இயக்கங்களை ஆராய்பவர்களும் இந்த நாடியின் முழு வளர்ச்சியை அடைந்திருப்பவர்களும் சூக்கும எண்ண ஓட்டங்கள் சரஸ்வதி நாடி மூலமாகச்

செல்வதை தெள்ளத் தெளியக் கண்டு உணர்ந்து கொள்ள முடியும். சித்தத்திலிருந்து மூளை மையத்திற்கு இந்த சூக்கும ஆசைகள் சுயமாக எழுந்திருக்கும் போது ஒருவரிடம் இந்த சூக்கும ஆசைகளின் பிறப்பு துவங்குகிறது. இதுபோன்ற சூக்கும ஆசைகளின் இயல்புக்கு ஏற்ப தூல ஆசைகள் தோன்றி வளர்ந்து எண்ணங்களாகின்றன. இதை முன்னரே விவரித்துள்ளோம்.

சுயேச்சையாக எழுந்துவரும் இயல்பான எண்ண ஓட்டங்களினால் பலதரப்பட்ட ஆசைகளும் எண்ணங் களும் ஓய்ச்சல் ஒழிவின்றித் தோன்றுகின்றன.

குண்டலினி சக்தியில் சூடு அதிகமாகும் போது இது போன்ற சுயேச்சை எண்ண ஓட்டங்கள் பல்கிப் பெருகு கின்றன—அதாவது சூடான உணவு பானங்கள் உட் கொள்ளும் போதும் அதீத வெப்பத்தினால் சூடேறும் போதும் இவ்வாறு ஆகின்றது.

வேறுபல காரணங்களினால் குண்டலினி சக்தியில் சூடு பிறக்கும்போது சரஸ்வதி நாடி வழியாகச் செல்லும் வெப்பக் கதிர்களின் வலிமை அதிகமாகிறது. சுயேச்சை எண்ண ஓட்டங்கள் எழுவதை பெருக்குகிறது இதுபோன்ற சுயேச்சை எண்ண ஓட்டங்கள் தூக்கத்தில் மூளை மையததை அடையும் போது சூக்குமக் காடசிகளை மனத்தில் திரையிடுகின்றது. தூக்கத்தில் தோன்றும் இவ்வாறான மனத்திரைக் காட்சிகளே கனவுகளாகும்.

மனத்தோற்றத்தைப் பெறாத நிலையில் மனம் ஒரு பொருளை விளங்கிக் கொள்ள முடியாது. ஓர் ஆசைக்கும் எண்ணத்திற்கும் ஏற்ப மனமானது அந்த ஆசை அல்லது எண்ணத்திற்கான சூக்கும வடிவத்தை உருவாக்குகிறது. அதன் மூலம் மனத்தெளிவு பெறுகிறது அதற்கான விளக் கத்தையும் புரிந்து கொள்கிறது

பெயரும் வடிவமும் (சூக்கும வடிவம்) எப்போதும் ஒன்றுக்கொன்று தொடர்புடையவை. அவைகள் பிரிக்க முடியாதவை.

விழித்த நிலையில் இது போன்ற சுயமாக எழும் எண்ண ஓட்டங்கள் எண்ணிலடங்காதது. இவை மூளை மையத்துக்கு வந்து அடையும் போது மனம் சஞ்சல மடைகிறது, மனம் ஒரு நிலையில் நிற்பதில்லை. எண்ணற்ற ஆசைகளும் எண்ணங்களும் மனத்தில் தொடர்ந்து எழுந்த வண்ணம் இருக்கின்றன.

தான் விரும்பாத போதே இது போன்ற ஆசைகளும் எண்ணங்களும் மனத்தில் எழுகின்றன. இத்தகைய சஞ்சல மனம் படைத்தவர்கள் ஒரு பொருளைப் பற்றிப் பேசிக் கொண்டிருக்கும் போதே வேறொரு பேச்சை எடுத்துக் கொள்வார்கள். அவர்கள் பேசும்போது ஒன்றுக் கொன்று தொடர்பற்று இருக்கும்.

இதுபோன்ற சலன மனம் படைத்தவர்கள் நடந்து கொள்வது வேடிக்கையாக இருக்கும். இயல்புக்கு ஒத்துப் போகாததாக இருக்கும். அவர்கள் பேச்சைக் கட்டுப் படுத்தாதவர்களாக இருப்பார்கள்.

தன்னிச்சையில் எழுந்து வரும் ஆசைகளும் எண்ணங் களும் மூளை மையத்தை அடையும் தன்மைக்கு ஏற்ப மனம் இங்குமங்குமாக இழுத்தடிக்கப்படுகிறது. இதனால் இவர்களுக்கு மனம் ஒருமுகப்படும் நிலையைப் பெற இயலாமற் போகிறது.

இதுபோன்றவர்களுடைய பண்புகள் கூட ஒன்றுக் கொன்று பிடிப்பு இல்லாமல் நிலை கொள்ளாதவைகளாக இருக்கும்.

'பண்புகள்' என்பது சுயேச்சையாகத் தோன்றி எழும் எண்ண ஓட்டங்களின் வெளிப் பாடுகளேயாகும். இவ்வாறான சுயேச்சை எண்ண ஓட்டங்கள் அவைகளின் இயக்கத்துக்கான மூல காரணத்தை மனக்கோப்பில் சேமித்து வைக்கப்பட்டுள்ள பூர்வ மூலப் பொருளிலிருந்து பெறுகிறது.

தானாக எழும் எண்ண ஓட்டங்கள் நல்லனவாக இருந்தால் அதைப் பெற்றுள்ள மனிதனும் நற்பண்புகள் கூடியவராக இருப்பார். தீயவைகளாக இருபபின் அவர் கெட்ட பண்புடையவராக இருப்பார்.

ஒரு சாதாரண மனிதன் இவைகளின் பிடிப்பில் ஆதரவற்ற நிலையில் இயங்குகிறான். இதுபோன்ற சுயமாக எழும் எண்ண ஓட்டங்களின் பிடியில் சிக்கி அவைகளின் கைப்பொம்மையாகித் தவிக்கிறான்.

ஆனால் குண்டலினி சக்தியின் இயக்கங்களை அறிந்தும், குண்டலினி சக்தியின் இயக்கங்களையும் அதன் ஓட்டங்களையும் கட்டுக்குள் வைத்திருக்கும் யோகிகள் இந்த சுயமாகக் கிளம்பி வரும் எண்ண ஓட்டங்களை அடியோடு நிறுத்தி அடக்கக் கூடிய திறனைப் பெற்றவர் களாக இருக்கிறார்கள்.

சுயநிலைத் தன்மையால் வெளிப்படும் இயல்பான எண்ண ஓட்டங்களின் விளைவாக ஒருவரிடம் எழும் ஆசைகளையும் எண்ணங்களையும் வரிசைப் படுத்தவோ கலைத்து விடவோ முடியும். அதற்கேற்ப அவைகள் ஒழுங்காகவும் ஒழுங்கீனமாகவும் இருக்கும்.

இதன் காரணமாகவே கனவு நிலையில் ஒரு சமயத்தில் இங்கிலாந்து நாட்டில் இருப்பது போலவும் அடுத்த கணமே தன் நண்பர்களின் மத்தியில் டில்லியில் இருப்பது போலவும் மீண்டும் அதற்கடுத்த விநாடியில் அடர்ந்த காட்டின் மத்தியில் சிங்கத்திற்கு நேர் எதிரில் இருப்பது போலவும் தோன்றும்.

இந்த இடத்தில் ஒரு சம்பவத்துக்கும் மற்றொரு சம்பவத்துக்கும் எந்த விதமான இணைப்போ தொடர்போ இல்லை. ஒன்றுக்கொன்று தொடர்பு பெறாத இதுபோன்ற கனவுகள் மூளைக் கோப்பில் வரிசைக்கிரமமாக இல்லாத மூலப் பொருள்களிலிருந்து சுயமான எண்ண ஓட்டங்கள்

கொண்டு செல்லும் கதிரியக்கங்களின் காரணத்தினால் விளைகிறது.

அலைகள் அங்கே தாறுமாறாகச் சிதறிக் கிடப்பதால் சுயேச்சையாக எழும் எண்ண ஓட்டங்கள் அவைகளை அங்குள்ள நிலையிலேயே அப்படியே பற்றி எடுத்துக் கொண்டு மூளை மையத்திற்குச் செல்வதினால் ஒன்றுக் கொன்று தொடர்பில்லாத இவ்வாறான கனவுகள் தோன்றுகின்றன.

சில சமயங்களில் பொருத்தமான காரணத்தோடு கூடிய மகிழ்ச்சியை விளைவிக்கும் கனவுகளை ஒருவர் காண்கிறார். இது ஏனெனில் மனதிற்குள் தோன்றிப்பாயும் சுயமான எண்ண ஓட்டங்கள் ஒழுங்கானவைகளாக இருக்கின்றன. இவைகளுக்கான மூலக் கருத்துக்கள் மனக் கோப்பில் ஒரே சீராக அடுக்கி வைக்கப் பட்டுள்ளன. தூங்கும் நிலையில் எழும் சுயேச்சையான எண்ண ஓட்டங்கள் இவைகளை மூளை மையத்தில் பிரதிபலிக் கின்றன.

விழித்த நிலையில் சில மனிதர்களிடம் தானாகப் பொங்கி கவிதை வடிவில் வெளிப்படும் அதிசய நிலைக்குக் காரணமாக இருப்பது இதுபோன்ற சுயமாகத் தோன்றி எழும் எண்ண ஓட்டங்களின் செய்கைகளேயாகும். இது போன்றவர்கள் ஞானப் பெட்டகத்துக்குள் ஊடுறுவிச் செல்லும் திறனைப் பெற்றிருக்கிறார்கள். அவர்கள் மனக் கோப்பில் சீராக அடுக்கி வைக்கப் பட்டிருக்கும் கருத்துக்கள் அல்லது விஞ்ஞானத் தெளிவுகளை அறிந்து கொள்ளக் கூடிய ஆற்றலைப் பெற்றிருக்கிறார்கள்.

இயல்பான எண்ண ஓட்டங்கள் இவைகளை உள்ளது உள்ளபடியே மூளை மையத்திற்கு ஏந்திச் செல்கின்றன. இதுபோன்ற பொங்கி வழியும் அருள்நிலை பெற்றவர்கள் ஆழ்ந்து சிந்திக்காத நிலையிலேயே பொருள் பொதிந்த உண்மைகளைப் பெற்றுள்ள சில குறிப்பிட்ட கருத்துக்

களையும வாக்குகளையும் அளிக்கிறார்கள். இவர்கள் தங்களுடைய பூர்வ பிறவியில் சிரமபபட்டு உழைத்தவர் களாக இருபபார்கள். அதனாலேயே சில குறிப்பிட்ட விஷயங்களும் கருத்துக்களும் ஒழுங்காக வரிசைப் படுத்தப் பட்டு அந்த சீரான விஷயங்களுக்கும் கருத்துக்களுக்குமான ஞானம அவர்களின் மரணத்தின்போது மூளைக் கோப்புக்குள் போய்ப படிந்து விடுகின்றது. இந்தப் பிறவியில் யாதொரு சிரமமும இல்லாமலும் ஆழ்ந்து சிந்திக்காமலும உள்ள நிலையிலேயே அவைகளை எளிதில் வெளிபபடுத்த முடிகிறது.

5. புலன் பொருட்களுடன் புலன்கள் பெறும் தொடர்பின் விளைவுகள்

வெளியேயுள்ள புறப் பொருட்களுடன் புலன்கள் பெறும் தொடர்பினால் மனத்தில் ஆசைகளும் எண்ணங் களும எழும தன்மை ஐந்தாவது வகையைச் சேர்ந்தது.

ஒலி, பார்வை, தொடும உணர்வு, வாசனை, சுவை போன்ற ரூபங்களில் ஐம்புலன்களின் மூலமாக (இந்திரி யங்கள்) மனமானது பதிவுகளையும் கருத்துக்களையும் பெறுகின்றது. காதுகள், கண்கள், நாசி, நாக்கு, தோல் போன்ற ஐம்புலன்களின் வழியாக விழித்த நிலையில் மனம் உலகை அறிகிறது. உலக போகங்களை அனுப விக்கிறது. இந்த ஐம்புலன்களும் வெளியிலிருந்து சில குறிப்பிட்ட பதிவுகளை அடிக்கடி வாங்கி மனத்திற்கு அதைத் தெரிவிக்கின்றன.

பலதரப்பட்ட புலன் பதிவுகளையும் கருத்துக்களையும கவனிக்கும் அல்லது ஒழுங்கு படுத்தும் மனம் இவைகளை அறிந்து கொள்கிறது. உடனே அந்த புறப் பொருட் களுக்கான ஆசைகளையும் எண்ணங்களையும் தன்னுள் தோற்றுவித்துக் கொள்கிறது.

இந்த ஐம்புலன்களிலும் கண்களும் (பார்வை உணர்வை அளிப்பது) காதுகளும் (ஒலி உணர்வைத் தருவது) மிகவும் தொந்திரவை அளிப்பவைகள். விழித்த நிலையில் ஒருவருக்கு ஏற்படும் பெரும்பாலான ஆசைகளும் எண்ணங்களும் இந்த இரண்டு புலன்களும் வெளியில் திரிந்து மனத்திற்குள் கொண்டு வந்து சேர்க்கும் புறப் பொருட்களுக்கான பதிவுகளால் விளைபவைகளாகும். இந்த இரண்டு புலன்களுமே விதவிதமான ஆசைகளையும் எண்ணங்களையும் உணர்ச்சிகரமான உணர்வுகளையும் விளைவிப்பவை.

இந்த இரண்டு புலன்களை வைத்துக் கொண்டே ஒருவர் மூடிய அறைக்குள் இருந்தபடி வெளி உலகத் தொடர்பிலிருந்து அறவே விலகி இருக்கலாம்

பார்வை, சுவை, வாசனை, ஸ்பரிசம் போன்ற புலன் உணர்வுகள் அந்த நிலையில் ஒருவருக்கு ஒரு தொந்தரவும் தராது.

ஆனால் மூடிய அறையிலும் காதுகள் மட்டும் தனது சுறுசுறுப்பைக் காண்பிக்க முயலும். கேட்கும் ஒலி, ஒலி களின் பொருட்களுக்கு ஏற்ப, ரகமான ஆசைகளையும் எண்ணங்களையும் உண்டாக்கும்.

இந்த புலன்களை ஒவ்வொன்றாக எடுத்துக் கொண்டு சுற்றுப் புறங்களிலுள்ள புலன் பொருட்களும், புலன் கருத்துக்களும் ஒருவர் மனத்தில் ஆசைகளையும் எண்ணங் களையும் எவ்வாறு ஏற்படுத்துகின்றன என்பதை ஒன்றன் பின் ஒன்றாகப் பார்ப்போம்.

முதலிலே ஒலியை எடுத்துக் கொள்வோம்.

மூடிய அறைக்குள் ஒரு மனிதன் கண்களை மூடிக் கொண்டு மனத்தை ஒருமுகப் படுத்த அமர்ந்திருப்பதாக வைத்துக் கொள்வோம்.

இப்போது அவன் வெளி உலகிலிருந்து பெருமளவுக்குத் தொடர்பு அற்று இருக்கிறான் என்ற நிலை ஏற்படுகிறது.

மனம் அமைதியுற்றிருக்கும் அந்த நிலையில் திடீரென அவன் ஒரு ஒலியைக் கேட்கிறான். ஒலி அலைகள் காதைத் தொடுகின்றன. ஒலியின் சூக்குமப் புலன் ஒலி அலையைக் கவ்விக் கொண்டு மூளை மையத்திற்கு எடுத்துச் செல கின்றது. அந்த சமயத்தில் மனம் அசிரத்தையாகவோ வேறொரு புலனுடன் தொடர்பு கொண்டோ இருந்தால் ஒலி அலை கவனிப்பாரற்றுப் போய்விடும்.

ஏனெனில் ஒரு சமயத்தில் மனம் ஒரேயொரு புலன் வேலையைத்தான் இயக்கும். ஒன்றைப் பார்க்கும்போது பேசுவது முடியாது.

ஒன்றைப் பேசும்போது கேட்க முடியாது.

ஆனால் மனமானது இந்த பல்வேறு புலன்களையும் வேகமும் துரிதமுங் கொண்டு கவனம் செலுத்தும் போது தான் பலர் சிந்தித்துக் கொண்டே பேசுகிறார்கள். கேட்கிறார்கள். பார்க்கிறார்கள். ஏககாலத்தில் அனைத்தை யுமே செய்து விடுகிறார்கள்.

உண்மை என்னவோ இதல்ல.

இதைப்பற்றிய பொதுவான கருத்து தவறானதாகும். மன இயக்கங்களை சரிவர ஆராயாததனால்தான் இந்த பொதுக் கருத்து உருவாகி விட்டது.

உதாரணமாக ஒருவர் படிப்பிலோ எழுதுவதிலோ ஆழ்ந்திருக்கும்போது அந்த அறையிலுள்ள கடிகாரம் உரக்க ஒலித்தாலும் கடிகாரத்தின் ஒலி அவர் கவனத்தை ஈர்க்காமல் காதுகளில் நுழையாமலேயே மறைந்து விடும்.

அந்த ஒலி ஏன் கேட்கவில்லை? காது இருக்கிறது. ஒலியைக் கேட்கும் சூக்கும ஒலிக் கருவிகள் உள்ளன. ஆனால் கடிகார ஒலி மட்டும் அவருக்குக் கேட்கவில்லை. இது ஏனெனில் ஒலியின் சூக்கும ஒலிக் கருவிகளுடன் மன மானது தொடர்பு பெற்றிருக்க வில்லையாதலால் ஒலி அலைகள் மூளை மையத்தில் பிரதிபலிப்பதை அது கேட்க

வில்லை. ஆதலின் மனம் புலன் கருவிகளுடன் தொடர்பு கொண்டு இருக்க வில்லையானால் புலன் உணர்வுகள் அல்லது புலன் செய்கைகளுக்கான விளைவுகளோ தோன்றாது.

உண்மை என்னவோ புலன்களை இயக்குவது மனம் ஒன்றுதான். மேலும் ஒரு சமயத்தில் ஒரே ஒரு புலனை மட்டுமே அது இயக்குகிறது.

விளக்கமாகச் சொல்வோமாயின் ஒரே நேரத்தில் இரண்டு காதுகளும் ஒரே ஒலியைக கேட்பதில்லை:

இரண்டு கண்களும் ஒரே சமயத்தில் ஒன்றையே பார்ப்பதில்லை.

இரண்டு நாசிகள் விஷயத்தில் நடப்பதும் இதுவே. ஒரே சமயத்தில் ஒருவர் இரண்டு நாசித துவாரங்களின் மூலமாகவும் நுகர்வதில்லை. இடது காதின் வழியாக ஒருவர் கேட்கும்போது அவருக்கு வலது காதில் எதையும் கேட்க முடியாது. வலது காதினால் கேட்கும்போது இடது காதினால் எதையும கேட்க முடியாது

இடது கண் மூலமாக ஒருவர் பார்க்கும் போது வலக் கண்ணால் அவரால் பார்க்க முடியாது. அதேபோல் வலது கண் மூலமாகப் பார்க்கும் போது இடக்கண்ணைக கொண்டு பார்க்க முடிவதில்லை.

வலது நாசி வழியாக முகரும்போது இடது நாசியால் முகர முடிவதில்லை இடது நாசி வழியாக முகரும்போது வலது நாசி வழியாக முகர முடிவதில்லை. நாசிகள் கூட ஒரே சமயத்தில் மூச்சை வாங்குவதும் விடுவதுமில்லை. நாசிகளின் இது போன்ற மூச்சோட்டத்தை சற்றே கவனித் தாலே ஒவ்வொருவரும் எளிதில் இதை உணரலாம்.

வலப்புறத்திலிருந்து ஒரு ஒலி வரும்போது வலது காது மட்டுமே அந்த ஒலியைக் கேட்கிறது. இடதுப்புறத்திலிருந்து ஒலி வருமானால் இடது காது மட்டுமே அதைக் கேட்கிறது. முன்புறம் அல்லது பின்புறத்திலிருந்து ஒரு ஒலி வரும்போது

இரண்டு காதுகளிலும் எந்த காது சுறுசுறுப்புடன் இயங்கு கிறதோ அந்த காதின் மூலமே அந்த ஒலியைக் கேட்கிறார்.

ஆனால் ஒரே காதின் மூலமாக ஒரு ஒலி கேட்கும் விதத்தையும் அதன் இயக்கத்தையும் கண்டுபிடித்து உணர வேண்டுமாயின் ஆழ்ந்த ஆராய்ச்சி வேண்டியிருக்கும். அந்த நிலையிலேயே ஒருவர் ஒலி இயக்கங்களைத் தெள்ளத் தெளிய புரிந்து கொள்ள முடியும்.

ஒரே ஒரு கண் மட்டுமே ஒரே நேரத்தில் ஒரு பொருளைப் பார்க்கிறது என்ற உண்மையை மிகத தெளி வுடன் கண்டுபிடித்து விடலாம். அதற்குக் கீழ்க்கண்ட பரிசோதனைகளே போதும். இரண்டு பொருள்களை உன் கண்ணுக்கு எதிரே அருகருகே எடுத்து நிறுத்தி வை. அல்லது இரண்டு குறிகளை அருகருகே வரைந்து கொள் அவைகளைக் கூர்ந்து பார்க்க முயற்சி செய். இரண்டு பொருள்களின் மீதும உங்களுடைய பார்வையை நிறுத்துங் கள். உன்னிப்பாகக் கவனிப்பாயானால் கூர்ந்து பார்க்கும் நிலையில் இடப்பக்கமாக உள்ள பொருளைத் தெளிவாகக் காணும்போது வலப்பக்கத்திலுள்ள பொருள் மங்கலாகத் தெரிவதை நீங்கள் காணலாம். வலது கண்ணினால் வலது பக்கத்திலுள்ள பொருளை உங்களால் தெளிவாகக் காணவே இயலாது. அதே போல் வலப்பக்கப் பொருளை வலது கண்ணால் தெளிவாகக் கூர்ந்து பார்க்கும்போதே இடது கண்ணைக் கொண்டு இடபபுறத்திலுள்ள பொருளைக் காண்பது என்பதும் முடியாது.

ஏனெனில் இடப்புறத்திலிருந்து வலப்புறத்திற்கும் வலப்புறத்திலிருந்து இடப்புறக் கண்ணுக்கும் கண் பார்வை மிக துரித வேகத்தில் மாறி மாறி செல்லக்கூடியது. மிகவும உன்னிப்பாகவும் கவனத்துடனும் அதைக் கூர்ந்து ஆராய்ந் தாலொழிய இந்த துரித கதி மாற்றத்தை அல்லது இயக்கத்தை எளிதில் கண்டு கொள்ள முடியாது. ஒரே நேரத்தில் கண் பார்வை ஒரே ஒரு கண் மூலமாகவே

வேலை செய்கின்றது. இந்த உண்மையை சிறிதே கவனம் செலுத்தினால் துல்லியமாகத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

மற்றுமொரு பரிசோதனையை எடுத்துக் கொள்வோம். பிரகாசமானதொரு புள்ளியை உங்கள் கண்ணெதிரில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அமைதியோடு அமர்ந்து அந்த பிரகாசிக்கும் புள்ளியின் மேல் உங்கள் பார்வையைப் பதிக்க முயற்சி செய்யுங்கள். கண்களை மூடாதீர்கள். பார்வையானது முதலில் இடப்புறத்திலிருந்து வலப்புறத் துக்கும், பிறகு வலப்புறத்திலிருந்து இடப்புறத்துக்கும் மாறி மாறிச் செல்கிறது.

மனம் மட்டும் அந்த ஒரே ஒரு பிரகாசமான புள்ளியில் நிலை கொள்ளும்போது பிரகாசமான ஒரேயொரு புள்ளி இரண்டு மங்கலான புள்ளிகளாகத் தெரிகிறது. அதாவது வலது கண்ணால் பார்க்கப்பட்ட பிரகாசமான புள்ளி மூன்று அங்குலம் உயர்ந்தும் இடது கண்ணினுடையது தாழ்ந்தும் தெரிகின்றன. இந்த நிலைகுத்திய பார்வையை கண்களை மூடாதபடி மேலும் தொடரும் போது இந்த இருவேறு மங்கல் ஒளிப்புள்ளிகள் மீண்டும் ஒரே புள்ளியாக ஒன்று சேர்வதையும், அவ்வாறு ஒன்றாகிய புள்ளியும் முடிவில் மறைந்து போவதைப் பார்க்கலாம். அதாவது தன் உருவத்தை இழந்து பரந்த வெளியில் கலந்து போவதையுங் காணலாம்.

ஒரு பிரகாசமான புள்ளி இருவேறு மங்கல் புள்ளிகளாகப் புலப்படுந்தன்மை:-

நிலைத்த பார்வையைப் பிரகாசமான புள்ளியின்மீது நிலைநாட்டும்போது, கண் விழிகள் அசையாத நிலையில் மனமும் அந்த பிரகாசமான புள்ளியிலே ஒருமித்த தன்மையில் இரண்டு கண்களிலுமுள்ள புலன் உறுப்புகளின் மூலமும் பார்வையின் பதிவுகளை மனமானது மாறி மாறிப் பெறுகின்றது. இரண்டு கண்களும் ஒரே ஒரு பிரகாசப் புள்ளியின் இருவேறு தோற்றங்களைக் கொண்டு வரு

கின்றன. ஆதலின் ஒரு பிரகாசமான புள்ளியைக காண்பதற்குப் பதிலாக ஒருவர் இரண்டு மங்கல் புள்ளிகளைக காண்கிறார். ஏனெனில் இரண்டு கண்களுக்கிடையே பார்வை பங்கிடப் படுவதால் ஒளியின பிரகாசம மங்கி அதன் சக்தியை இழந்து விடுகிறது ஆகவேதான் ஒரே ஒரு பிரகாசமான புள்ளியாக இருந்தது இரண்டு மங்கலான புள்ளிகளாகப் புலப்படுகிறது.

நிலைகுத்திய பார்வையை மேலும் தொடர்ந்து நீடித்தால் மனம் புள்ளியில் ஒருமித்து விடுகிறது புள்ளியில் லயித்துப் போன மனம் தன் இரண்டு கண்களோடும், கட்புலன்களோடும் கொண்டிருந்த தொடர்பை விட்டு விடுகிறது அந்த ஒரே ஒரு புள்ளியின் மீதான பதிவிலேயே ஆழ்ந்து போகிறது. ஒரே ஒரு புள்ளி மட்டுமே கண்ணுக்கு புலனாகும். மனத்தின் அந்த ஆழ்ந்த நிலை மேலும் ஆழ் நிலைக்குப போகும் போது பார்வை, கண்கள் போன்றவற்றுடன் மனம கொண்டிருந்த தொடர்புகளை அறுத்துக் கொள்கிறது பிரகாசமான புள்ளியின் தோற்றமும் மறைந்து தோற்றமே இல்லாத பகுதிக்குள் போய் மனம் ஒன்றி விடுகிறது.

பொதுவாக மனம் ஒரே சமயத்தில் இரண்டு கண்களாலும் பார்பபதில்லை ஒரு நேரத்தில் ஒரே ஒரு கண்ணினிடமே அது தன் கவனத்தைச் செலுத்துகிறது.

இதே போல் தான் மனம் பல்வேறு புலன்கள் விஷயத்திலும நடந்து கொண்டு அதைப் பல்வேறு புலன்களின் மாறுபட்ட புலன் பதிவுகளை ஒன்றன் பின் ஒன்றாக எடுத்துக் கொள்கின்றதே யொழிய, ஒரே சமயத்தில் எடுத்துக் கொள்வதில்லை.

ஆனால் பல்வேறு புலன்களையும் மனம் இயக்கும் போது, அந்த வெவ்வேறான புலன்களிடத்திலிருந்து பெறும் பதிவுகளை மிகத் துரித வேகத்தில் வாங்கிக் கொள்வதால் ஒரு சாதாரண மனிதனின் கவனத்திற்கு அதன் உண்மை நிலை புலப்படுவதில்லை.

இந்த உண்மையைத் தெரிந்து கொள்ளாத அறியாமை காரணமாக ஒரே நேரத்தில் பேசுவதையும் கேட்பதையும், பார்ப்பதையும், நினைப்பதையும், மற்றும் பலவற்றையும் ஒருவரால் செய்ய முடியும் என்று பலரும் தவறாக எண்ணிக் கொள்கிறார்கள்

மேலும் விளக்கவேண்டியுள்ள விவரத்திற்கு மீண்டும் வருவோம்:-

வேறெந்த புலன் உறுப்புடனும் தொடர்பு கொள்ளா திருக்கும் நிலையிலுள்ள மனம் ஒலி உறுப்பினால் பிரதி பலிக்கப்பட்ட ஒலி அலையை வாங்கிக் கொள்கிறது. அல்லது கேட்டு விடுகிறது. அந்த நிலையிலுங்கூட ஒலி அலைக்கான விவரம் மனத்திற்குத் தெரிவதில்லை. அதைப் பற்றிய கருத்து மட்டும் பதிவாகிறது. அந்த ஒலி அலைப் பதிவுக்கேற்ப மனம் அதற்கான குறிப்பிட்ட விவரத்தைப் பெறுவதற்கு மனக்கோப்பிடம் ஒரு வகை நாடியுணர்வைச் செலுத்துகிறது. விவரத்தைக் கண்டு பிடித்ததும் அந்த விவரத்தை எடுத்துக் கொண்டு இதய மையத்திற்குத் திரும்பி வருகிறது, இந்நிலையில் ஒருவர் தான் கேட்ட ஒலியின் விவரத்தைப் புரிந்து கொள்கிறார். சூக்கும வடிவிலான ஒலியின் பொருளும் விளங்கி விடுகிறது. அந்த நாடி அதிர்வு தொடர்ந்து பெற்ற விவரத்துடன் மூளை மையத்தை அடைந்தவுடன் அது ஒரு எண்ணமாக உருவெடுக்கிறது.

அதைத் தொடர்ந்து புத்தி, அகந்தை, உள்ளுணர்வு போன்றவைகள் செயல்படுகின்றன. அந்த ஒரே ஒரு ஒலி யின் கருத்தைத் தொடர்ந்த தொடர்ச்சியான எண்ணங்கள் ஒரே நேரத்தில் எழுகின்றன.

இப்போது மூடிய அறைக்குள் அமர்ந்துள்ள மனிதன் தான்கேட்ட ஒலியின் விவரத்தைத் தெரிந்து கொள் கிறான். அந்த ஒலிக்கான பொருளையும், அது எந்த திசை யிலிருந்து வருகிறது என்பதையும், அது யாரிடமிருந்து

ஆணிடமிருந்தா அல்லது பெண்ணிடமிருந்தா மிருகத்தினிடமிருந்தா அல்லது பூச்சியிடமிருந்தா நண்பனிடமிருந்தா அல்லது பகைவனிடமிருந்தா— எங்கிருந்து வருகிறது என்ற விவரத்தையும் புரிந்து கொள்கிறான்.

பிறகு அந்த ஓசையின் தன்மைக்கேற்ற ஆசைகளும் எண்ணங்களும் பொதுவாகவோ அல்லது ஒரு குறிப்பிட்ட தன்மையிலோ மனத்தில் உதிக்கின்றன.

அவ்வாறு கேட்ட ஒலி தனக்குத் தெரிந்த ஆண், பெண், அல்லது மிருகத்திடமிருந்து வந்த ஒலியாக இருப்பின் குறிப்பிட்ட ஆண் பெண் அல்லது மிருகத்தினுடைய அந்த குறிப்பிட்ட ஓசை மனத்திலும் எழுகிறது. பின்னர் அந்த ஒரே ஒரு ஒலியின் கருத்து அந்த குறிப்பிட்ட ஆண் பெண் அல்லது மிருகத்தைப் பற்றிய தொடர்ச்சியான ஆசைகளையும் எண்ணங்களையும் தோற்றுவிக்கின்றன. அதாவது அவ்வாறு கேட்ட ஒலியானது தனக்கு ஏற்கெனவே தெரிந்த ஆண் பெண் அல்லது மிருகத்தினிடமிருந்து வந்த 'ஒலியாக இருப்பின் உடனே ஒலியைக் கிளப்பிய குறிப்பிட்ட பொருளின் அங்க அமைப்புகளும் அதன் அழகு அல்லது கோர உருவமும் அதனுடன் தான் ஏற்கெனவே கொண்டிருந்த தொடர்பின் விவரமும் கடந்த கால அனுபவங்களும் மனத்தில் பிரதிபலிக்கின்றன. அதன் காரணமாக மனத்தில் எண்ணிலடங்காத ஆசைகளும் எண்ணங்களும் மூள்கின்றன.

வேறு விதத்தில் தான் கேட்ட ஒலியானது பொதுவானதாக இருப்பின்— அதாவது தான் அறிந்திராத ஒரு புதிய ஆண் பெண் அல்லது மிருகத்தினிடமிருந்து வந்த ஒலியாக இருப்பின் அவற்றின் பொதுவான விவரம் மட்டுமே மனத்தில் பிரதிபலிக்கிறது.

அந்த ஒலியின் மூலம் அது ஒரு ஆணிடமிருந்தா பெண்ணிடமிருந்தா அல்லது மிருகத்திடமிருந்தா என்ற பொதுவான விவரம் மட்டும் தெரிகிறதேயொழிய அந்த

கான விளக்கமான விவரம் கிடைக்காத நிலை ஏற்படுகிறது. ஒரே ஒரு ஒலியைக் கேட்ட மாத்திரத்திலேயே ஆசைகளும் எண்ணங்களும் எழுகின்றன என்று விவரிக்கப்பட்டுள்ள இந்த முறை சொற்ப எண்ணிக்கையில் நிகழ்பவை.

ஒலி அலைகளைப் பெற்றவுடனேயே மனக்கோப்பிலிருந்து அதற்கான விவரத்தைக் கண நேரத்தில் மனம் பெற்றுக் கொள்கிறது என்பது பெரும்பாலோரிடத்தில் இது போன்ற சூக்கும எண்ணச் செய்கைகள் சுயமாகத் தோன்றி வெளிப்படும் வகையைச் சேர்ந்ததாக இருக்கின்றன.

சாதாரண மனிதர்களிடம் இதுபோன்ற சுயமாக எழும் எண்ணச் செய்கைகள் குழந்தைப் பருவத்திலிருந்தே அவர்களையுமறியாமல் அமைந்து இருக்கின்றன.

இதன் செயல் வகை இயல்பானதாகி விட்ட தன்மையினால் முழுக்க முழுக்க அவர்களுடைய அறிவுக்கு எட்டாத சுபாவ குணங்களாகி விட்டன. அதனால் அதன் விவரத்தைக் கூட அவர்களால் புரிந்து கொள்ள முடிவதில்லை.

பார்வையினால் ஆசைகளும் எண்ணங்களும் எழுவது எப்படி?

விழித்த நிலையில் கண்கள் திறந்த விழிகளுடன் விழித்துக் கொண்டுள்ளன. வெளிப்புறப் பொருள்களுடன் கண்கள் தொடர்பு கொள்வதின் காரணமாகவும் இடைவிடாது மனத்தில் அதைப் பற்றிய பதிவுகளை ஏற்படுத்துவதாலும் பெரும்பாலான ஆசைகளும் எண்ணங்களும் எழுகின்றன. எண்ணிலடங்காத ஆசைகளுக்கும் எண்ணங்களுக்கும் அதுவே காரணமாகிறது. இவ்வாறு எழும் ஆசைகளும் எண்ணங்களும் பார்வைக்கான உறுப்புகளைப் பொறுத்ததாக மட்டுமின்றி மற்ற புலன்களைப் பற்றியதாகவும் ஆகிவிடுகிறது.

சில குறிப்பிட்ட உதாரணங்களை எடுத்துக் கொண்டு இந்தக் கருத்தைத் தெளிவுபடுத்தலாம்.

ஒருவர் அழகான ஆப்பிள் பழத்தைப் பார்ப்பதாக வைத்துக் கொள்வோம். கண்கள் அதைக் கண்டு ஆப்பிள் பழத்தின் வடிவமைப்பைப் பிரதிபலிக்கிறது. பார்வைக் கான சூக்குமக் கருவிகள் ஆப்பிளின் பிரதிபலிப்பையோ அல்லது வடிவத்தையோ கிரகித்து எடுத்துக் கொண்டு போய் மூளை மையத்தில் சேர்க்கிறது. பார்வையின் கருவி களால் ஊடுருவப்பட்ட கருத்தை மனம் கிரகித்துக் கொள்கிறது. அந்த நிலையிலும் காணப்பட்ட ஆப்பிள் பழத்தின் உடனடி விவரம் தெரிந்து விடுவதில்லை.

ஆப்பிள் பழத்தைப் பற்றிய நோக்கம் அல்லது சூக்கும வடிவம் மட்டும் கருத்து ரூபத்தில் முதலில் எழுகிறது. உருவத்தின் கருத்துக்கு ஏற்ப மனம் மூலாதாரத்திலுள்ள மனக்கோப்பிடம் அதற்கான விவரத்தைத் தேடிக் கண்டு பிடிக்க 'நாடி அதிர்வை' அனுப்புகிறது. அதைக் கண்டு கொண்டவுடன் அது இதய மையத்திற்குத் திரும்பி வந்து சேர்கிறது. அந்த நிலையில் ஆப்பிளைப் பற்றிய சூக்கும வடிவ விவரத்தை ஒருவர் தெரிந்து கொள்கிறார்.

இந்த அதிர்வு இதய மையத்தை விட்டு மூளை மையத் திற்கு வந்தவுடன் ஆப்பிளைப் பற்றிய எண்ணம் உருவா கிறது. அந்த இடத்தில் அறிவு, அகந்தை, உள்ளுணர்வு ஆகியவை செயல்படத் தொடங்குகின்றன. அதன் பிறகு அந்த வடிவத்தைக் குறித்த அலை அலையாகத் தொடர்ந்து எழும் எண்ணங்கள் மனத்தில் தோன்றியவுடன் அவர் தான் கண்டது 'ஒரு பழம்' என்ற விவரத்தைப் புரிந்து கொள்கிறார்.

முன் சந்தர்ப்பங்களில் ஆப்பிள் பழங்களைப் பார்த்து ருசித்த நபராக இருப்பாராயின் அவர் தான் பார்த்த பழம் 'ஆப்பிள்' என்று புரிந்து கொள்கிறார். அதன் சுவையைப் பற்றிய நினைப்பும் ஆப்பிள் பழத்தைச் சாப்பிட வேண்டு மென்ற ஆசையும் மனத்திலெழுகிறது.

ஆப்பிள் பழத்தைச் சாப்பிட வேண்டுமென்ற ஆசையைத் தொடர்ந்து சுவைக்கும் உறுப்புடன் மனம் தொடர்புகொள்கிறது. உடனே அவரிடம் ருசிக்கான உணர்வு எழுகிறது. தொடர்ந்து சுவைப்பதற்கான ஆவலும் ஏற்படுகிறது. அதாவது நாக்கில் நீர் சுரக்கிறது. ஆப்பிள் சாப்பிட வேண்டுமென்ற ஆசையின் வலிமையும் அதிகரிக்கிறது.

வேறு வகையில் அவன் முதல் முறையாக ஆப்பிள் பழத்தைப் பார்ப்பவனாக இருந்து அது என்ன பழம் என்ற விவரத்தைத் தெரிந்து கொள்வதற்கான மனமானது மனக் கோப்பிடம் 'அதிர்வை' அனுப்புகிறது. அந்த அதிர்வு மனக்கோப்பிலிருந்து மூளை மையத்திற்கு ஆப்பிளுக்கான குறிப்பிட்ட விவரத்தைப் பெறாத நிலையிலேயே வந்து சேருகிறது. அதன் பிறகு அந்த நபர் தான் பார்த்தது ஏதோ ஒருவகைப் புதுமையான பழம் எனவும், அது சாப்பிடக் கூடிய பழமா அல்லது சாப்பிடக்கூடாததா என்ற விவரம் தெரியாது என்று மட்டுமே சொல்வார். ஆப்பிள் என்னும் அதைக் குறிக்கும் பெயரும் அதன் சுவையும் அவருக்குத் தெரியாது. இது போன்ற நிலையில் அந்த ஆப்பிளைச் சாப்பிட வேண்டுமென்ற ஆசை அந்த மனிதனுக்குத் தோன்றாது. அதன் சுவையை அறியும் கருவியை அவன் மனம் இயக்காது. நாக்கில் நீர் சொட்டுவதோ, சுவைக்க வேண்டுமென்ற ஆர்வமோ ஏற்படாது. இந்த சந்தர்ப்பத்தில் பார்வையின் சுவை அனுபவத்தில் திளைப்பதற்குப் பதிலாக ஆப்பிள் பழத்தின் அழகான வடிவத்தையும், நிறத்தையுமே அனுபவித்து ஆனந்தப்படுகிறது.

இதே போலத்தான் ஒருவன் மனோரம்யமான ஒரு காட்சியைக் காணும் போதும் காட்சி அனுபவத்தைப் பெறுகிறான். முன்னர் விவரித்துள்ள முறையிலேயே மனமானது மனக்கோப்பிலிருந்து விவரத்தைப் பெறுகிறது. இதற்கு முன்னரே கூறியுள்ளபடி மனக்கோப்பிலிருந்து மனம் ஒன்றைப் பற்றிய விவரத்தைத் தெரிந்து கொள்ளாத

வரைக்கும் தான் கண்ட அல்லது கேட்ட பொருள் என்ன என்ற விவரமே புரிவதில்லை.)

அழகான காட்சியைக் காணும் புலன்கள் கண்கள். ஒரு மனிதன் ஒரு அழகிய பருவப் பெண்ணைப் பார்த்ததும் பெண்ணின் அழகில் சொக்கித் திளைப்பது கண்களும் பிறப்பு உறுப்புக்களுமேயாகும். இளமை, நளினம், அழகு போன்றவைகளைக் கண்கள் (பார்வைக்கான புலன்) அனுபவிக்கின்றன. அதிலுள்ள சுவையையும் ஆனந்தத்தையும் அளிக்கக்கூடிய முழு விவரத்தை மனம் தெரிந்து கொண்டவுடன் அந்த மனம், பிறப்பு உறுப்புக்களோடு தொடர்பு கொள்கிறது. புலன் அறிப்பும் அந்த குறிப்பிட்ட பெண்ணுடன் இன்பம் அனுபவிக்க வேண்டுமென்ற ஆசையும் எண்ணமும் எழுகின்றன. அதன் பிறகு காம ஆசைகளும் எண்ணங்களும் மூள்கின்றன.

மனிதர்களும் விலங்கினங்களும் பூச்சிப் புழுக்களும் காம இச்சையில் ஈடுபட்டிருப்பதை காணும் காட்சியானது மனிதனிடம் காம ஆசைகளைக் கிளப்பி அதற்கான எண்ணங்களை உண்டாக்குகிறது.

சண்டை போட்டுக் கொள்ளும் மனிதர்களை ஒருவன் பார்க்கும் போது கோபம், அனுதாபம் போன்ற எண்ணங்கள் ஏற்படுகின்றன.

இனிப்புகள், பழங்கள், சுவையான உணவு வகைகள் போன்றவற்றைக் காணும்போது அந்த இன்சுவைப் பண்டங்களையும் பழங்களையும் சுவைக்கும் உணவு வகைகளையும் சாப்பிட வேண்டுமென்ற நினைப்புகளும் ஆசைகளும் எழுகின்றன.

நறுமணமிக்க அழகான மலரைப் பார்த்தவுடன் அந்த மலரை முகர்ந்து பார்க்க வேண்டுமென்ற ஆசை மனத்தில் எழுகிறது.

இந்த இடத்தில் மலரின் அழகைக் கண்களும் வாசனையை நாசியும் அனுபவிக்கின்றன. இதைப்

போலவே இசைக்கும் கருவியை ஒருவன் பார்த்த மாத்திரத்தில் இசையைப் பற்றிய நினைவும் பாடவேண்டும் அல்லது இசையைக் கேட்க வேண்டும என்ற ஆசையும் மனத்தில் உதிக்கின்றன.

ஒரு முரடன் ஆதரவற்ற ஒரு பெண்ணையோ அல்லது குழந்தையையோ இரக்கமின்றி அடிப்பதை ஒருவர் பார்க்க நேரிடும் போது அனுதாப எண்ணம் தோன்றுகிறது. தொடர்ந்து துன்பப்படுபவர்களுக்கு உதவவேண்டும் என்கிற ஆசையும் மனத்தில் உதிக்கிறது.

ஒருவர் பார்க்கும் காட்சி அவருடைய மனத்தில் மற்ற புலன்களோடும் சம்பந்தப்பட்ட பலதரப் பட்ட ஆசைகளையும் எண்ணங்களையும் விளைவிக்கின்றன என்பதைத் தெரிந்து கொண்டோம்.

இவ்வாறே ஒருவர் இனிப்பு, கசப்பு, காரம், புளிப்பு, துவர்ப்பு, கைப்பு போன்ற சுவைகளைச் சுவைக்கும் போது பலதரப்பட்ட சுவைகளுக்கு ஏற்ற நினைவுகள் மனத்தில் எழுகின்றன.

ஒருவருடைய சருமம்; வெப்பம், குளிர்ச்சி, கிளுகிளுப்பு, வேதனை போன்ற மாறுபட்ட நிலைகளைத் தரக்கூடிய காற்றுடன் தொடர்பு கொள்ளும்போது சூடு, குளிர், சுகம், துன்பம் போன்ற நிலைகளை மனமானது பெறுகிறது.

நல்லதும், தீயதும், கெட்டதுமான வாசனைகளை நாசி முகர்வதால் சில குறிப்பிட்ட எண்ணங்களையும் ஆசைகளையும் மனத்தில் எழுப்புகின்றன. நல்லதும் தீயதுமான வாசனைகளில்கூட பல்வேறு வகைகள் உள்ளன. பலதரப்பட்ட மலர்கள் வெவ்வேறு வாசனைகளைப பெற்றுள்ளன.

பலதரப்பட்ட மிருகங்களும் துர்நாற்றங்களும் பெருமளவு மாற்றங்களைக் கொண்டதாய் உள்ளன. ஆதலின் ஒரு குறிப்பிட்ட மலர் அல்லது உயிரினத்தின் வாசனை அந்த குறிப்பிட்ட இனத்தைப் பற்றிய எண்ணத்தைத் தோற்றுவிக்கிறது.

முன் அனுபவம் உள்ள ஒரு மனிதன் வாசனை யிலிருந்தே அது ஒரு மனிதனா, மிருகமா, மலரா, ஆப்பிள் பழமா, பலாப்பழமா, அன்னாசிப்பழமா, மாம்பழமா, உலர்ந்த மச்சமா என்பதைத் தெரிந்து கொள்கிறார். இது போன்ற பல்வேறு வாசனைகளுக்கு ஏற்ப அலைகளுக்கான பலதரப்பட்ட பொருள்களும் மனத்தில் எழுகின்றன.

ஆகவே வாசனையினாலும் ஒருவர் வகைவகையான ஆசைகளையும் எண்ணங்களையும் பெறுகிறார் என்று தெரிகிறது.

கண்கள் மூலமாகவும் சத்தத்தின் மூலமாகவும் பெறும் எண்ணங்களின் வகைகள் எண்ணிலடங்காதவை. இந்த இருவகைப் புலன்களின் இயக்கமே மனச் செய்கைகளின் பெரும் பகுதியை ஆக்கிரமித்துக் கொண்டுள்ளன. விழித்த நிலையில் ஓய்வு ஒழிச்சலின்றி மனத்தை அலைக்கழித்துக் கொண்டிருப்பது இவ்விரு புலன்களுமே யாகும்.

12. குண்டலினி சக்தியின் முழு எழுச்சி

இந்தப் புத்தகத்தின் கடைசி அத்தியாயத்திற்கு வருவோம. மனிதனின் ஆதார சக்தி அல்லது குண்டலினி சக்தி என்பது என்ன என்பதை வாசகருக்கு விளக்க வேண்டிய முழு முயற்சியை நாம் இதுவரை எடுத்துக் கொண்டோம்.

உயிருள்ள உடலின் மைய சக்தியாக அது எவ்வாறு இயங்குகிறது என்பதையும் எடுத்துக் கூறினோம்.

பிரதம யோக நாடிகளைக் குறித்துச் சொன்னோம். உடலிலுள்ள பல்வகை சக்கரங்கள் மையங்களைப் பற்றியும் சொன்னோம். பலதரப்பட்ட மையங்களின் மீதான குண்டலினி சக்தியின் இயக்கங்களையும் மனத்தில் அது விளைவிக்கும் சாதக பாதகங்களையும் விளக்கியுள்ளோம்.

குண்டலினி சக்தியை எழுப்புவதற்கும், மேலெழும்பச செய்வதற்குமான வழிவகைகளையும் விளக்கியுள்ளோம். அதனுடைய பகுதி எழுச்சியைப் பற்றியும் கூறினோம். அது மேற்கொள்ளும் பல்வேறு பயணப் பாதைகளையும் உயரே செல்லுமு வழிகளையும் சொன்னோம். அதன் தவறான பாதையையும் தீராத நோயாகவும் ஒடுகால் வலிகளாகவும் மற்றும் பல வியாதிகளாகவும் அது எவ்வாறு செயல்படுகிறது என்பதையும் இங்கே விவரித்து விட்டோம்.

இப்போது இந்த அத்தியாயத்தில் மூலாதார சக்கரம் தொடங்கி, சகஸ்ராரம் வரை கிளம்பிச் செல்லும்

குண்டலினி சக்தியின் முழு எழுச்சியைப் பற்றி எடுத்துக் கொள்ளப் போகிறோம்.

ஏற்கெனவே நாம் விவரித்துள்ளதைப் போல் குண்டலினி சக்தியின் முழு எழுச்சியைப் பெறுவது மிகமிக அரிதானது.

பெரும்பாலானவர்கள் விஷயத்தில் அது ஒரு பகுதி அளவே மேலுக்குக் கிளம்புகிறது.

பல்வேறு வகையான மனிதர்களிடம் பகுதி எழுச்சி பெறும் சக்தியின் அளவும் அதன் வேகமும் அதனுடைய ஆற்றலும் பெருமளவு வித்தியாசமுடையதாக உள்ளன. அந்த வித்தியாசம் உடல், நாடிகள், மனம் போன்றவற்றின் தூய்மை நிலைக்கு ஏற்ப அமைந்துள்ளன. ஒருவர் மேற் கொள்ளும் முயற்சிக்கு ஏற்ப இந்தத் தூய்மை நிலை அமைகிறது. பல்வேறு பாதைகளைக் கடைப்பிடிக்கும் சீடர்களின் முயற்சியையும் ஊக்கத்தையும் மூன்று நிலை களாகப் பிரிக்கலாம். சாதாரணம், நடுத்தரம், தீவிரம் என்பதாகும்.

முயற்சி தீவிரமாகும்போது சக்தி முழு அளவுக்கு மேலெழுகிறது. அதன் நடுத்தர, சாதாரண நிலைகளில் பகுதி எழுச்சியே கிடைக்கிறது.

குண்டலினி சக்தியின் எழுச்சி வல்லமையைப் பொறுத்து ஆன்மீக ஆனந்தம் கிட்டுகிறது. ஆன்ம அனுபவங்களும் சித்திகளும் பல்வகைத் தனிப்பட்ட மனிதர்களிடம், பெருமளவு மாற்றங்களுடன் விளங்கு கின்றன.

குண்டலினி சக்தி இதய மையத்திற்கும் மேலே ஏறிச் சென்று விசுத்தி சக்கரத்தை அடையாத வரைக்கும் மனம் ஒருநிலைப் படாது.

எழுச்சியும் வீழ்ச்சியும் அடிக்கடி மாறி மாறி வரும். அலை மோதுதலும் வெள்ளப் பெருக்கும் போன்ற ஆன்மீக மாறுபாடுகள் விளைந்து கொண்டே இருக்கும்.

இத்தகைய சாதனை நிலையில் (ஆன்மீகப் பயிற்சி) மேலான பரம் பொருளின் ஞானத்தைப் பெற முடியாது, மெய்ஞ்ஞானத்தைப் பெறுவது இயலாமற் போகும்

ஒருவர் மணிக்கணக்கில் புததகங்களைட் படிக்கலாம். தத்துவ விளககங்களைப் பேசுவதிலும் காலத்தைக் கழிக்கலாம் ஆனால் இறையுணர்வு பெறுவதற்கான மன அமைதிக்கு வழி கோலாமற் போனால் கடவுளைக் காண முடியாது.

இறையுணர்வைப் பெறுவதற்கான தாகமும் உத் வேகமும் எப்போது ஏற்படுகிறது. கடவுள் தரிசனத்தை மெய்ஞ்ஞானத்தை அடைய வேண்டுமென்ற தணியாத தாகமும் குண்டலினி சக்தி இதய மையத்துக்கும் மேலே செல்லும் போதுதான் உண்டாகிறது. அதற்குப் பிறகுதான் ஏன் அதன் பின்னர் மட்டுமே பக்தி (தெய்வ ஈடுபாடு) பாவும் (மனத்தின் ஒருமுக ஈடுபாடு), பிரேமை (கடவுளிடம் தீவிர அன்பு கொள்ளுதல்) ஞானம் (மெய்யறிவு) ஆகியவற்றை ஒருவர் பெற முடியும்.

இதற்கு முன்னர் குறிப்புகளைப் படிப்பதின் மூலமும மேலான பரம பொருளைப் பற்றிய மேற்போக்கான ஞான நிலையையே ஒருவர் பெற முடியும். மெய்ஞ் ஞானத்தையோ அதற்கான அனுபவத்தையோ பெற இயலாது.

கடவுளைப் பற்றிய இத்தகைய இரண்டாந்தர ஞான மானது புத்தகங்கள், வரைபடங்கள், வழி காட்டிகள் போன்றவைகளின் மூலமாக ஒரு இடத்தைப் பற்றிய குறிப்பிட்ட சில உண்மைகளைத் தெரிந்து கொள்வது போன்றதாகும். அவ்வாறு பெற்ற அனுபவ அறிவு மேலெழுந்த வாரியானது, தெளிவற்றது.

குண்டலினி சக்தி சகஸ்ராரததைப் போய்ச் சேராத வரைக்கும் சித்தம் (மனக்கோப்பு) அழிக்கப்படுவதில்லை.

மனம முழுமையாக அடங்குவதில்லை. ஆசைகளும் எண்ணங்களும் அகற்றப்படுவதில்லை.

குண்டலினி சக்தியின் முழு அளவு எழுச்சி மூலாதார அநாகத சக்கரங்களுக்கு இடையில் போய் வந்துகொண்டே இருக்கும ஒரு சக்கரத்திலிருநது மற்றொரு சக்கரத்திற்கு குண்டலினி சகதி ஏறும் போதும இறங்கும் போதும் மனத்தில் அது ஒரு நிலையான மாற்றத்தை விளைவிக் கிறது. குண்டலினி சக்தியின் ஏற்ற இறக்கங்களுக்கு ஏற்ப மனததின் செயகைகள் அதன் மாறுபட்ட சுத்த அசுதத தன்மைகள் புலன்களுடனும புலன் போகங்களிலும அது கொண்டுள்ள பற்றுகளும் பற்றற்ற நிலைகளும் மாறு பாடடைகின்றன

குண்டலினி சக்தி மேலெழும்போது பல்வேறு சக்கரங் களில் ஏற்படும் பலவகை அனுபவங்கள.

இதற்குமுன் ஓர் அத்தியாயத்தில் குண்டலினி சக்தியே மூன்று குணங்களாக (சத்துவம, இராஜசம, தாமசம) இயங்குகிறது என்று விளக்கியுள்ளோம்.

மேலும் பல்வேறு சக்கரங்களும் (மையங்களும்) பலதரப்பட்ட ஆற்றல்களை வெளிப் படுததுகின்றன என்பதையும் பார்த்தோம். பலவகை மையங்களை ஏறி வந்து அடையும் குண்டலினி சக்தி அது தங்கியுள்ள பல்வேறு சக்கரங்களிலும அமைந்துள்ள பலதரப்பட்ட சக்திகளைக் கையாண்டு இயங்குகிறது என்பதையும் விளக்கியுள்ளோம்.

மையங்களின் இதுபோன்ற பலப்பல சகதிகளின் இயக்கங்களுககு ஏற்ப அந்த ஆற்றல்களின் பாதிப்புகளுக்கு உட்பட்டே மனமும இயங்குகிறது.

ஒரு சாதாரண மனிதனின் கீழ்மட்ட மையத்தில் (மூலாதார சக்கரத்தில்) குண்டலினி சக்தி தங்கியுள்ள வரைக்கும் காம ஆசைகள், உணவு, உறக்கம், காமக்களி யாட்டங்கள் போன்றவைகள் மேலோங்கியுள்ளன. அந்த

சக்தி கீழ்நோக்கிப் பாயுந்தன்மையை அடைந்திருக்கிற வரையில் அந்த மனிதன் உலக போகங்களையே உண்மை யானது என நம்பி இருக்கிறான்.

உலகாயதம், புலன்கள், புலன் போகப் பொருள்கள் போன்றவைகளிடம் அவன் அதிகப் பற்று வைக்கிறான். ஆன்மீக உணர்வின் விழிப்பை அவன் கிஞ்சித்தேனும் பெறுவதில்லை. காமம, கோபம், பேராசை, வெறுப்பு அச்சம், சுய நலம், சோம்பல், மற்றும்பல பலவீன குரோத எண்ணங்கள் போன்றவற்றுக்கு அடிமையாகி விடுகிறான்.

பகுத்தறியும தன்மை அவனிடம் சீராக இயங்காது. ஆன்மாவில் பற்று வைப்பதற்குப் பதிலாக தன் உடல்மேல் அதிகப் பற்று வைப்பான். ஞானோதயம என்பதே அவனிடத்தில் தலை காட்டாது. அறிவீனம் அவனை ஆட்கொள்ளும்.

மூலாதார சக்கரத்தை விட்ட முழு அளவு குண்டலினி சக்தி சுவாதிட்டான சக்கரத்தை வந்தடைகிறது. வெகு காலம் அங்கேயே தங்கிவிடும் போது தாங்க முடியாத வேதனை நிலை ஏற்படுகிறது ஒரு சாதாரண மனிதனிடம் குணடலினி சக்தியினால் உற்பத்தி செய்யப்பட்ட ஆற்ற லின் பெரும்பகுதி சுவாதிட்டான சக்கரத்தில் (பிறபபுறுப்பு உள்ள பகுதியில்) தங்கியுள்ளது. இதை ஏற்கெனவே சொல்லியுள்ளோம.

குண்டலினி சக்தியின் இந்த ஆற்றலே காமபோகங் களுக்கு தூண்டிவிடுகின்றன, இதை முன்பே கூறியுள் ளோம். இந்த சக்தியாகிய ஆற்றல் பிறப்புறுப்புகளில் தங்கியுள்ள நிலையிலேயே காமக் கோளங்களின் வழியாக விந்து ஒழுக்கு ஏற்படுகின்றது. அந்த நிலையில் முழு அளவு குண்டலினி சக்தி மூலாதார மையததை விட்டு சுவாதிட்டான சக்கரத்தில் வந்து நீண்டகாலம் தங்க நேரிட்டால் ஒருவர் அடக்க முடியாத அதீதமான காம ஆசைகளைப் பெறுகிறார்.

மனதைக் கலக்கும் ஒரு சிறிய காட்சி ஒரே ஒரு கெட்ட எண்ணம், ஒரு தவறான சொல் மனிதர்களுடைய உடலுறவுக் காட்சியும், காமக் களியாட்டத்தை விளைவிக்கும் படக் காட்சியும், மிருகங்கள், பறவைகள், ஊர்வன, புழு பூச்சிகள் போன்றவற்றின் காமக்களியாட்ட ஈடுபாடு களைக் காணும்போது ஒரு மனிதன் காம ஆசைகளையும் தாபங்களையும் பெறுகிறான் சிறிதளவு அசிரத்தை காட்டினாலும் ஒளிந்து அடங்கியுள்ள காம ஆசைகளும் உணர்வுகளும வெளிப்பட்டு கொழுந்து விட்டு எரிந்து பெருத்த வீழ்ச்சியை உண்டாக்கி விடும

பெரும்பான்மை உண்மையான ஆன்மீக வாதிகள் ஆண்கள், பெண்கள் ஆகிய இருபாலாரும் துவக்கத்தில் ஆன்மீகத்தை மிகுந்த ஈடுபாட்டுடன் மேற்கொள்வர். எனினும முடிவில் நெறி தவறிய வாழ்க்கையில் ஈடுபடு வதின் மூலம பெருதத வேதனைக்கு ஆளாகிறார்கள்.

அவர்களுடைய தோல்விகளுக்கு முக்கிய காரணமாக இருப்பது விழித்தெழச் செய்த குண்டலினி சக்தி சுவாதிட்டான சக்கரத்திலேயே நீண்ட காலம தங்கி யிருபபது தான. இந்த மாபெரும உண்மையை யாருமே கவனிபபதில்லை. குண்டலினி சகதியின் இயக்கங்களைக் கண்காணிததுப் புரிந்து கொள்வதில்லை.

அவர்களுடைய குருமார்களில் (ஆன்மீக வழிகாட்டி களில்) பெரும்பாலானவர்கள் இந்த உண்மையை உணர்ந்த வர்கள் அல்லர் அவர்களுடைய சீடர்களின் அழிவுக்கு இதுவே காரணமாக இருககிறது.

சுவாதிட்டான சக்கரத்தில் குண்டலினி சகதி தங்கி யுள்ள வரைக்கும் ' உண்மையிலேயே ஒருவர் · நரக வேதனையை அனுபவிக்கிறார். குண்டலினி சக்தி இந்த சக்கரத்திலேயே இருக்கச் செய்வது என்பதின் பொருள் என்ன தெரியுமா? ஒருவருடைய துன்பங்களையும் துயரங்

களையும அதிகரித்துக் கொள்வது என்பதாகும். அது போன்ற ஒருவரால் தன் மனம் உடல் ஆரோக்கியங்களைப் பாதுகாக்க முடியாது. திடமனத்தையும் ஒருமைப்பாட்டை யும் அவரால் பெறவே முடியாது. நிலையற்ற மனமும் கோழைத்தனமும் குடிகொண்டு விடும். அவருடைய போக்கும் நோக்கமும் புலன் போகங்களைப் பெறுவதி லேயே எப்போதும் ஈடுபட்டிருக்கும். அவருக்குக் கதி மோட்சமே கிடையாது.

ஒருவர் எச்சரிக்கையாக இருந்து நற்கதி பெற விரும்பு வாரானால் குண்டலினி சக்தியை மேல் நிலை மையங் களுக்கு உயர்ந்து செல்லும்படிச் செய்ய வேண்டும்.

குண்டலினி சக்தியை மேலுக்கெழச் செய்வது அதன் இயக்க மையத்தை மாற்றியமைத்துக் கொண்டே செல்லு வது போன்ற வேலையைக் கீழ்க்கண்ட முறையை ஒழுங் காகப் பயில்வதால் செய்ய முடியும்.

காலைக் கடன்களை முடித்த பிறகு தூசு தும்பு இல்லாத, மனத்திற்கு இதமான ஓர் சுத்தமான இடத்தை தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். அங்கு காலி வயிற்றுடன் பத்மா சன மிட்டு நிமிர்ந்து உட்கார வேண்டும். நல்ல காற் றோட்டமுள்ள அறைக்குள் அமரலாம். இரண்டு நாசிகள் வழியாகவும் மூச்சை மெதுவாக உள்ளிழுக்கவும். வயிற்றை யும் வயிற்றின் அடிப்பாகத்தையும் முதுகுப் புறமாகவும் மேலெழும்படியும் இழுக்கவும்.

குதத்தைச் சுருக்கி மூடும் அளவுக்குச் செய்யவேண்டும். அப்போது மெதுவாகவும் கவனத்துடனும் குண்டலினி சக்தியின் ஆற்றலை பிறப்புறுப்புகளின் நுனியிலிருந்து மூளைப் பக்கமாக இழுத்து ஏற்றவும்.

சக்தியை மேலுக்கு ஏற்றும்போது பிறப்புறுப்புகளின் முனையில் தொடங்கி சுழுமுனைக் கால்வாய் வழியாக (முதுகுத் தண்டின் வழியாக) மூளை மையம்வரை மனதைச் செல்லவிடவும் மனத்தை முதுகுத் தண்டின் வழியாக

தலைவரை மெதுவாகப் போகச் செய்யவும். அதைக் கண் காணிக்கவும். மூச்சை வெளியேற்றி வயிறு, அடிவயிறு, குதம் ஆகியவற்றை இறுக்கிய நிலையிலிருந்து விடுவிக்கவும்.

மீண்டும் முன் போலவே இரண்டு நாசிகளின் வழியா கவும் மூச்சை உள்ளுக்கிழுக்கவும். ஓய்வு தராமல் அதாவது நிறுத்தாமல் இந்த பயிற்சியை மீண்டும் தொடர்ந்து செய்ய வேண்டும். இந்தப் பயிற்சியின் சமயத்தில் 'ஓம்' என்று மனனம் செய்து கொண்டே இருக்க வேண்டும்.

முதுகுத் தண்டின் வழியாக பிறப்புறுப்புகள் தொடங்கி மனதை மேலுக்குக் கொண்டு செல்லும்போது குண்டலினி சக்தியை சுவாதிட்டானத்திலிருந்து முழுமையாக மூலா தாரத்துக்குத் திருப்பிக் கொண்டு போகவேண்டும். அங்கிருந்து புருவ மையத்துக்கு சுழுமுனை நாடி வழியாகக் கொண்டு செல்வதாக உறுதியுடன் மனத்தால் பாவனை செய்யவேண்டும். உண்மையிலேயே முழு குண்டலினி சக்தியையும் உயர்ந்த மையமான சகஸ்ரார்த்துக்கு எடுத்துச் செல்வதாகவே எண்ணவேண்டும்.

துவக்கத்தில் கற்பனை அத்தியாவசியமாகிறது. குறிப் பிட்ட சில சிந்தனைகளும் கற்பனைகளும் ஆரம்பகட்டத் தில் முக்கிய பங்குவகிக்கிறது. நீண்ட உறுதியான பயிற்சிக் குப் பிறகு ஒருவர் உண்மையிலேயே கீழ்மட்ட மையத்தித் திலிருந்து குண்டலினி சக்தியை உயர்நிலை மையங்களுக்கு எடுத்துச் செல்லலாம்.

இந்த பயிற்சியை முதலில் காலையில் ஐந்து நிமிடங் களும், மாலையில் ஐந்து நிமிடங்களும் செய்ய வேண்டும். பிறகு கால அளவை காலையில் அரைமணி நேரமும், மாலையில் அரை மணி நேரமும் எனச் செய்யவேண்டும். சிறிது சிறிதாகக் கால அளவை உயர்த்திக் கொள்ள வேண்டும்.

இந்த பயிற்சியை ஒழுங்காகச் செய்து வந்தால் ஒழுகிப் போகும் விந்துவை சுலபமாக உலர்த்திவிடலாம். அந்த

ஓஜாஸ் சக்தியாக (மாபெரும் மனோ சக்தியாக) மாற்றியமைக்கலாம். இந்த பயிற்சி தியானத்திற்கு உதவுகிறது. இன்பக் கனவுகளைத் தவிர்க்கவும் துணை புரிகிறது.

இதைச் செய்து முடித்தவுடன் ஒரு கோப்பை சுத்தமான பசும்பாலை அருந்துவது நல்லது. இல்லை எனில் இந்தப் பயிற்சி உடலாரோக்கியத்துக்குக் குந்தகம் விளைவிக்கும். மலச் சிக்கல் போன்றவற்றை உண்டாக்கும்.

குண்டலினி சக்தியை சுவாதிட்டான சக்கரத்திலிருந்து மூன்று வெவ்வேறு பாதைகளின் மூலமாக மேலுக்குக் கொண்டு செல்லலாம். அவ்வாறு கொண்டு செல்லும் போது சுழுமுனை நாடிப் பாதைக்குள் மூன்று வெவ்வேறு இடங்களில் அதைப் பிரவேசிக்கும்படிச் செய்யலாம். இந்த மூன்று இடங்களுமே மூன்று பிரம்ம கிரந்திகள் ஆகும்.

அவைகளில் மாயா சக்தியானது மாபெரும் ஆற்றலைப் பெற்று தங்கியுள்ளது. சுழுமுனைக் கால்வாயிலுள்ள இந்த மையங்களின் ஏதாவது ஒன்றில் குண்டலினி சக்தி முதலில் நுழைவதானால் அது மிகவும் கடினமான காரியமாகவே இருக்கும்.

இந்த மூன்று மையங்களிலும் (மூலாதாரம், அனாகதம், ஆக்ஞா சக்கரங்கள்) உள்ள மூன்று லிங்கங்கள் சுயம்பு, பாணம், இதரம் என்று அழைக்கப் படுகின்றன.

இந்த மூன்று மையங்களிலும் சுழுமுனை நாடிக்குள் குண்டலினி பிரவேசிப்பதை சுயம்பு லிங்கத்தைத் துளைத்துச் செல்வது, பாண லிங்கத்துக்குள் துளைத்துச் செல்வது, இதர லிங்கத்துக்குள் துளைத்துச் செல்வது என்பர்.

சுழுமுனை நாடிப் பாதையில் குண்டலினி சக்தி இந்த மூன்று மையங்கள் வழியாக நுழைந்து செல்வது பலருக்குத் தெரியாது.

மேலும் இந்த மூன்று மையங்களும (மூலாதாரம், அனாகதம, ஆக்ஞை) சுழுமுனை நாடி வழியாகவே மேலுக்கு எழுந்து செல்லும் குண்டலினி சக்தி தங்கிச் செல்லும் பிரதான தங்குமிடங்களாகும்.

இந்த மையங்களில் ஏதாவது ஒன்றில் குண்டலினி சக்தி நிற்கும போதெல்லாம் மனமானது உலகபோக விஷயங்களில் ஈடுபட்டு அதிலேயே திளைத்து விடும். இதனால் உயர்நிலைப் பேறுகளையும, சித்திகளையும் மறந்து விடுகிறது.

மூலாதார சக்கரத்தில் குண்டலினி சக்தி தங்கியுள்ள நிலையில் மனமானது உலகாயத விஷயங்களிலேயே பற்று வைக்கிறது.

குண்டலினி சக்தி அனாகத சக்கரத்தை அடைந்து, அங்கே தங்கியிருக்கும் நிலையில் மனம், புலன், போகங்களில் பற்று வைத்து மனோ காட்சிகளைக் காண்பதில் இன்பமடைகிறது.

சக்தியானது ஆக்ஞா சக்கரத்தில் தங்கியிருக்கும்போது மனம் தெய்வீக ஆற்றல்களில் பற்று வைக்கிறது. அதனாலேயே எச்சரிக்கையை மேற்கொள்ளாத பயிற்சியாளர்கள் இந்த சக்கரங்களைத் தாண்டிச் செல்ல சிரமப படுகிறார்கள் குண்டலினி சக்தியை மேல்நிலைச் சக்கரங்களுக்குக் கொண்டு போய் முடிவான நற்கதியைப் பெறுவதும் சிரமமாகிறது.

முதல் பாதை:

சுவாதிட்டான சக்கரத்திலுள்ள குண்டலினி சக்தியை மூலாதார சக்கரத்திற்குத் திருப்பி எடுத்துச் செல்ல வேண்டும். அந்த சக்தியைச் சுழுமுனை நாடி கால்வாயினூடே புகச் செய்து அதன் மூலம் மேல்நிலை மையங்களுக்குக் கொண்டு செல்லவும்.

மூலாதார சக்கரத்திலிருந்து விலகி, சுழுமுனை நாடிக் கால்வாய்க்குள் குண்டலினி சக்தி முதன் முதலில் புகும் போக்கை 'சுயம்பு லிங்கத்தைத் துளைத்தல்' என்பார்கள்.

இரண்டாவது பாதை:

முழு அளவில் எழும் குண்டலினி சக்தியை 'சரஸ்வதி நாடி' வழியாக (இடை நாடிக்கு நேர்ச் சமநிலையில் உடலின் முன்புறத்தில் அமைந்துள்ளது இந்த நாடி) இருதயம் உள்ள மையம்வரை (**Physical Heart Centre**) எடுத்துச் சென்று நேர்க் கோணத்தில் அதைத் திருப்ப வேண்டும். அவ்வாறு திருப்பிய அதை மார்பின் வலப் புறத்தில் அமைந்துள்ள ஆன்ம இதயத்தில் (**Spiritual Heart**) கொண்டு சேர்க்க வேண்டும். பின்னர் அந்த 'சக்தி'யை உடலின் பின்புறம் திருப்பிக் கொண்டுபோய் சுழுமுனை நாடிப் பாதையில் இணைக்க வேண்டும். (இதுவே அனாகத சக்கரம்)

அனாகத சக்கரத்தின் மூலமாக குண்டலினி சக்தி சுழுமுனைப் பாதைக்குள் பிரவேசிக்கும் போக்கை 'பாண லிங்கத்தைத் துளைத்தல்' என்பார்கள்.

மூன்றாவது பாதை:

குண்டலினி சக்தியை சரஸ்வதி நாடி மூலமாக இதயப் பகுதி வரை எடுத்துச் சென்ற பிறகு அதை ஆன்மீக இதயத்தை நோக்கி வலப்புற நேர்க் கோணத்தில் திருப்புவதற்குப் பதிலாக (வலப்பக்கமாக) சரஸ்வதி நாடி மூலமாகவே நேராக ஆக்ஞா சக்கரப் பகுதி வரை எடுத்துச் செல்லவும் அங்கு போய் அதை ஆக்ஞா சக்கரத்தின் இடத்திற்கு வரும் சுழுமுனை நாடியுடன் சேர்க்கவும்.

இந்த மூன்றாவது வகைப் பாதையாக உள்ளதும், ஆக்ஞா சக்கரம் மூலமாக சுழுமுனை நாடிக்குள்

குண்டலினி சக்தி பிரவேசிக்கும் போக்கையும், இடர லிங்கத்தைத் துளைத்தல் என்பார்கள்.

குண்டலினி சக்தியை சரஸ்வதி நாடி மூலமாக இதய மையம் வரை எடுத்துச் செல்வது மட்டும் சுலப மானது. ஆனால் அதை ஆக்ஞா சக்கரத்துக்குக் கொண்டு போகும்போது மிகவும் சிரமம் தோன்றும். ஏனெனில் இதய மையத்திற்கு மேல் உள்ள சரஸ்வதி நாடி மிகவும் மென்மையுடையது. அதனால் அதைக் குளிர்ந்த காற்று படும் படியாக விட்டு விட்டால் அது மிகவும் மந்தகதிக்கு ஆளாகி செயலற்றும் போய் விடுகிறது.

குண்டலினி சக்தியை அனாகத சக்கரத்தின் வழியாக சுழுமுனை நாடிப் பாதைக்குள் கொண்டு செல்வது என்பதுகூட அவ்வளவு சுலபமல்ல. அதற்குக் கடுமையான உழைப்பும் நீண்டகால பயிற்சியும் தேவை. ஆனால் ஒரு சில சமயங்களில் குண்டலினி சக்தி இந்தப் பாதை வழியாக சுழுமுனைக் கால்வாய்க்குள் எளிதில் புகுந்து விடுவதும் உண்டு.

மூலாதாரம் அல்லது சுவாதிட்டான சக்கரங்களை விட்டகலும் குண்டலினி மேல்நிலை மையங்களுக்குச் செல்ல முழு அளவில் சுழுமுனைக் கால்வாய்க்குள் பிரவேசித்தவுடன் ஒருவர் பல்வேறு உணர்வுகளையும் அனுபவங்களையும் பல்வேறு நிலைகளில் பெறுகிறார்.

ஜபம், தபம், பிராணாயாமம், கீர்த்தனைகள், ஆழ்ந்த பக்திப் பாடல்கள், ஞானயோகம், கர்மயோகம் போன்ற முறைகளிலான கடும் உழைப்பின் மூலமே குண்டலினி சக்தி 'முழு அளவில்' மேல்நிலைத் தளங்களுக்கு எழுந்து போகிறது இதை முன்னரே விவரித்துள்ளோம். இந்த முறைப் பயிற்சிகளினால் மனமும், உள்ளுணர்வும் இடை விடாது குண்டலினி சக்தியைப் பற்றிக் கொண்டு உழைக்கிறது. குண்டலினி சக்தி சூடடைகிறது. சூடான சக்தியானது வெப்பக் கதிர்களை வெளிப் படுத்துகின்றது.

இந்த வெப்பக் கதிர்களில் பெரும்பகுதி பிறப்புறுப்புக் களின் வழியாகவும, குதத்தின் வழியாகவும் வெகு சுலபமாக வெளியேறி விடுகின்றன. எந்த விதத்திலாவது இந்த இரண்டு வழிகளையும் மூடி அடைத்தேயாக வேண்டும்.

விந்து இழப்பைத் தவிர்த்து. ஒவ்வொரு முறை உடலுறவின் போதும் குண்டலினி சக்தியினால் உற்பத்தி செய்யப்பட்ட அல்லது சேர்த்து வைக்கப்பட்ட ஆற்றல் சக்தியும்கூட பெருமளவில் வீணாகிப் போகிறது. இதையும் கூட நிறுத்தியாக வேண்டும். இதை மட்டும் எப்படியாவது கண்காணிப்புடன் இருந்து நிறுத்தியேயாக வேண்டும்

எண்ணம, சொல், செயல், ஆகியவற்றில் நிலையான பிரம்மச்சரியத்தைக் (கற்பு நெறியை) கடைப் பிடிக்காத வரையில் குண்டலினி சக்தி மேலுக்கு எழும்பாது. அதை முழு அளவில் மேல்நிலைத் தளங்களுக்கு எடுத்துச் செல்லவும் இயலாது. எந்த விதத்திலும் இது முடியாது.

குண்டலினி சக்தியை மேல் நிலைச் சக்கரங்களுக்கு எடுத்துச் செல்லாத வரையில் ஆன்மீக முன்னேற்றம் இருக்காது. ஆன்மீக ஞானமும் கூட உதிக்காது. அதனால் ஒருவர் குண்டலினி சக்தியை மேலுக்குக் கிளப்பி ஆன்ம அனுபவங்களைப் பெற்றுய்ய வேண்டுமெனில் பிரம்மச் சரியத்தை அனுசரித்தேயாக வேண்டும்.

குண்டலினி சக்தியின் கீழ் நோக்கி வரும் போக்கைக் கண்காணித்துக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும். இதனால் அது மேல் நிலைத் தளங்களுக்கு உயர்ந்து செல்ல முயல்கிறது.

குண்டலினி சக்தி முழு அளவில் மேலுக்கு எழுந்தவுடன் கீழ் விவரித்துள்ள அனுபவங்களைப் பெற்று உணர முடிகிறது.

1 இடை, பிங்கலை, சரஸ்வதி, லட்சுமி, நாடிகளின் வழி நெடுகிலும மிகவும் அதிகமான எரிச்சல் உணர்வு

ஏற்படும். முதலில் சுழுமுனையில் எரிவந்தம் ஏற்படும். அதன் பிறகு உடல் பூராவும் அமித சூட்டினால் தகிக்கப் படும். இந்த எரிவந்த உணர்ச்சியானது ஒருவருடைய மிகவும் மிருதுவான தோல் பகுதிகளில் கடுமையான வலி நிவாரண தைலத்தைத் தேய்த்தால் ஏற்படக் கூடிய எரிச்சல் போன்று இருக்கும்.

2 முதல் முறையாக குண்டலினி சக்தி சுழுமுனை நாடிக்குள் முழு அளவில் பிரவேசிக்கும்போது கடும் வலி ஏற்படும் அதாவது ஒரு கோலை எடுத்து சுழுமுனை நாடி யின் வாய்ப்புறவழியாக நுழைத்துத் திணிப்பது போன்ற வேதனை ஏற்படும். பலர் இந்த வலியைக் கண்டு அஞ்சு வார்கள். இந்த வலியை ஏதோ ஒருவகை நோயாகவும் கருதி விடுவார்கள்.

3 குண்டலினி சக்தி முழுமையாக எழுச்சி பெற் றெழுந்தவுடன் இதயத் துடிப்பு அதிகமாகி விடும். சரஸ்வதி நாடி வழியாக மேலேறி வரும் குண்டலினிக் கதிர்கள் இருதய மையத்தை அடைந்தவுடன் இதயத் துடிப்பை அதிகரித்து விடுகிறது.

பல சாதகர்கள் (ஆன்மீகப் பயிற்சியாளர்கள்) இந்த உண்மையை அறியாமல் இதை ஒரு வியாதி என்று எண்ணி விடுகின்றனர். மருத்துவர்களிடம் சென்று பல மருந்துகளை உட்கொண்டு அதனால் மேலும் பல சிக்கல்களை ஏற்படுத்திக் கொள்கின்றனர். அவர்களுடைய முயற்சிகள் பூராவுமே பாழாகிப் போகின்றன. (குண்டலினியும் நோயும் என்ற எட்டாவது அத்தியாயத்தைப் பார்க்கவும்)

குண்டலினி சக்தி முழுமையாக மேலுக்கு எழுந்தவுடன் பாதங்களிலுள்ள விரல்களிலிருந்து தொடங்கி ஏதோ ஊர்ந்து செல்வது போன்ற தொரு உணர்வு ஏற் படும். சில சமயங்களில் மேலுக்கு ஏறும் குண்டலினி சக்தி உடல் பூராவையும் குலுக்கி விடும். பூமியதிர்ச்சியின் போது ஏற்படும் திடீர் அதிர்ச்சியைப் போன்று இருக்கும் இந்த குலுக்கல்.

5 குண்டலினி சக்தி சுழுமுனைக் கால்வாய்க்குள் நுழைந்தவுடன் சிறுநீர், மலம் அளவு சொற்பமாகி விடும. மனம அமைதியோடு ஒரு நிலைப்பட்டு சாந்தம் கொண்டு விடும். மனத்தின் அலைபாயும் போக்கு பெருமளவுக்கு அடங்கி விடும. ஆனந்த உணர்வு ஏற்படும். ஒளி வீசும் கண்களுடன் முகம தெளிந்து காணும். நல்ல திடமான ஆரோக்கியம பெற்றுத் திகழும். உடல் மெலிந்த கட்டமைப்பு கொண்டு விடும். உடல் இலேசாகி இலகுத் தன்மை எய்தி விடும.

6 சுழுமுனை வழியாக குண்டலினி முழு அளவில் மேலுக்கு எழுந்து சென்று இதய மையதனைத் தாண்டி விடுமானால் விந்து இழப்பு என்பதே நிகழாது. அந்த நிலையில் அவர் நிலையான பிரம்மச்சரியத்தை (கற்பு ஒழுக்க நெறியை) எய்தி விடுகிறார்.

7 முழு அளவு குண்டலினி சக்தியும் சுழுமுனைக் கால்வாய்க்குள் பிரவேசித்துவிட்ட பிறகு இடை, பிங்கலை, சரஸ்வதி, லட்சுமி நாடிகளின் இயக்கங்கள் குறைந்து விடலாம். முழுமையாக நின்றும் போய் விடும். அதன் பிறகு பிராணன் அல்லது குண்டலினிக் கதிர்கள் சுழுமுனை நாடிவழியாகவே தமது ஓட்டதனை அமைத்துக் கொள்ளும்.

8 குண்டலினி சக்தி மூலாதாரத்தையோ வேறெந்த சக்கரத்தையோ விட்டு விலகி சுழுமுனைக் கால்வாய்க்குள் பிரவேசித்தவுடன் அது அவ்வாறு விட்டு விலகும் சக்கரம் அல்லது மையமானது செயலிழந்து விடுகின்றது. அதன் இயக்கங்கள் அனைத்துமே நின்று போகின்றன. அவ்வாறு விட்டு விலகிய மையத்தில் இயங்கிக் கொண்டிருந்த சூக்கும ஆற்றல் சக்திகளை குண்டலினி சக்தி தன்னுள் உறிஞ்சி எடுத்துக் கொள்கிறது. அதன் பிறகு குண்டலினி சக்தி போய் தங்கியுள்ள மையமும் அதன் ஆற்றல் சக்திகள் மட்டுமே இயங்குகின்றன.

9 குண்டலினி சக்தி சுழுமுனைக் கால்வாய்க்குள் பிரவேசித்து முழுமையாக சிரசின் மையத்தை (சகஸ்ராரம்)

நோக்கிச் செல்லும் போது அதன் எழுச்சி ஓர் எறும்பு மெதுவாக ஊர்ந்து செல்வது போன்ற உணர்வைத் தோற்று விக்கும்.

சக்தி மெதுவாக ஊர்ந்து போகும் போது வழியில் இங்கும் அங்கும் தங்கித் தங்கி மெதுவாக ஊர்ந்து மேலேறு கிறது. கடைசியாக அது சகஸ்ராரத்தை அடைகிறது. உடனே சமாதி சித்திக்கிறது.

10 சுழுமுனை வழியாக சகஸ்ராரத்தை நோக்கி முழு அளவில் எழுந்து செல்லும் குண்டலினி சக்தியின் போக்கானது அசையாமல் அமைதியோடிருக்கும் ஓர் ஏரி யின் நீருக்குள் ஒரு மீன் பாய்ந்து செல்லும் போக்கை ஒத்திருக்கும்.

தன்னந்தனியான ஒரு பெரிய மீன் ஓர் ஏரியின் அலை களற்ற அமைதியான தண்ணீரில் எந்த வித அச்சமோ அல்லது தடையோ இல்லாமல் முழு வேகத்துடன் ஆனந்த மாக நீந்திச் செல்வதை நினைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

அது மட்டும் தன்னந்தனியாக இருக்கிறது அதற்கு எந்தவித கவலையுமில்லை. எதைப் பற்றிய அச்சமும் கிடையாது. எத்தகைய பரபரப்பும் இல்லை அது தனக்குத் தானே அரசனாக உள்ளது. தட்டுத் தடங்கலின்றி தாராள மான லாவகத்துடன் அசைந்து செல்கிறது. அதே நிலையில் குண்டலினி சக்தி ஒரு மையத்திலிருந்து இன்னொரு மையத்திற்கு அல்லது ஒரு சக்கரத்திலிருந்து மற்றொரு சக்கரத்திற்கு துரித வேகத்தில் ஏறிச் செல்கிறது. மன மானது பேரானந்தக் கடலுக்குள் தானாகவே நீந்திச் செல்கிறது. குண்டலினி சகஸ்ராரத்தை அடைந்த வுடனேயே சமாதி நிலை சித்திக்கிறது.

11 குண்டலினி சக்தியின் முழு அளவு எழுச்சி ஒரு சர்ப்பம் நெளிந்து செல்வதைப் போன்ற உணர்வை உண்டாக்குகிறது

சர்ப்பம் நேராகச் செல்வதில்லை. எப்போதும் அது நெளிந்தும் வளைந்து வளைந்தும் செல்லும் அதுபோலவே சகஸ்ராரத்தை நோக்கி மேலேறிச் செல்லும் குண்டலினி சக்திகூட வளைந்து நெளிந்து செல்கிறது. அது சகஸ்ராரத்தை அடைந்தவுடன் சமாதி சித்திக்கிறது.

12 சகஸ்ராரத்தை நோக்கி முழு அளவு குண்டலினி சக்தி மேலுக்கெழுந்தன்மை தத்தித்தத்திச் செல்லும் பறவையைப் போன்ற உணர்வை ஏற்படுத்தும். பறவை ஓரிடத்திலிருந்து மற்றோர் இடத்திற்குத் தாவித் தாவிச் செல்கிறது. சில சமயங்களில் ஒரு முறைத் தத்திக்குதிந்து, சிறிது நேரம் அங்கேயே நின்று அதன் பிறகு ஒரே மூச்சில் இருமுறை அல்லது மும்முறைத் தத்தித் தத்திக் குதித்த பின்னர் கொஞ்ச நேரம் தங்குகிறது.

அதுபோலவே குண்டலினி சக்தியும் ஒரு மையத்திலிருந்து மற்றொரு மையத்திற்கு தாவிக்குதிக்கிறது. பிறகு மீண்டும் 'அது' இரண்டு அல்லது மூன்று சக்கரங்களுக்கு ஒரே மூச்சில் மேலேறி அல்லது தாவிக் குதித்துக் குதித்து மேலுக்குச் செல்கிறது. மீண்டும் சிறிது தங்கி அதற்கும் மேலே போகிறது. அவ்வாறு மேலேறி சகஸ்ராரத்தை அடைந்தவுடன் சமாதி சித்திக்கிறது.

13 குண்டலினி சக்தி முழுமையும் சுழுமுனைக் கால்வாயின் வழியாக சகஸ்ராரத்திற்கு எழுந்து செல்வது ஒரு குரங்கு திடீரென நீண்ட தூரத்தைத் தாண்டிக் குதிக்கும் தன்மையை ஒத்திருக்கும்.

குரங்கு ஒரு மரத்திலிருந்து மற்றொரு மரத்திற்கு நீண்டதூரம தாவிக் குதிக்கும். ஒரு கிளையிலிருந்து மற்றொரு முனையிலுள்ள கிளைக்கு, இடையிலுள்ள மற்றெல்லா கிளைகளையும் விட்டு விட்டு தாவி விடும்.

அதுபோலவே குண்டலினி சக்தி மூலாதாரத்திலிருந்து சகஸ்ராரத்திற்கு—விசுத்தி சக்கரப்பகுதியிலிருந்து—சகஸ்ராரத்திற்குத் திடீரென ஒரே தாவில் தாண்டிப்போகும்.

இதை இன்னும் தெளிவுபடுத்தலாம்.

மூலாதாரத்தை விட்ட குண்டலினி சக்தி மேலுக்கு ஏறும்போது ஒருவருக்கு ஏற்படும் அனுபவங்களில் ஒரு சில வற்றை மேலே எடுத்து விளக்கினோம்.

குண்டலினி சக்தி மேலேறும் போதும் கீழிறங்கும் போதும் பல்வேறு சமயங்களில் பலதரப்பட்ட உணர்வு களை ஒருவர் அடைகிறார். அதாவது 'சக்தி' அனாகதம் வரைக்கும் மேலே சென்று திரும்பவும் மூலாதார சக்கரத்தை வந்தடையும்போது சிலவகை உணர்வுகள் ஏற்படுகின்றன.

குண்டலினி விசுத்தி சக்கரத்துக்கு மேலே நிற்கும் பொழுதும், விசுத்தி சக்கரத்திலிருந்து சகஸ்ராரத்தை வந்தடைந்து மீண்டும் விசுத்தி சக்கரப் பகுதிக்கே திரும்பும் பொழுதும் சிலவகை அனுபவங்கள் கிடைக்கின்றன.

இப்போது மீண்டும் சக்கரங்களைப் பற்றிப் பார்ப் போம்.

கீழேயுள்ள மூன்று சக்கரங்களும் (மையங்களும்) மிகவும் கெட்ட விருத்திகளைக் கொண்டுள்ளன. அதாவது மூன்று கீழ்நிலை மையங்களில் இயங்கும் ஆற்றல் சக்திகள் மிகவும் கெட்டவை.

முழு அளவு குண்டலினி சக்தி சுழுமுனைப் பாதை வழியாக மணிபூரகச் சக்கரம் வரை மனம், புலன், உணர்வு களின் பிடிப்பிலிருந்தும் அவைகளின் உலகாயத பந்தத்தி லிருந்தும் விடுபடும் நிலையை எய்துவதில்லை. புலன் உணர்வுகளும் புலன் போகப் பொருள்களும் மனத்தை ஈர்த்து வைத்துக் கொள்ளும் நிலையினால் ஒருவருக்கு அவைகளின் மீது கவர்ச்சியும் பந்தமும் விளைகின்றன.

குண்டலினி சக்தி இதய மையத்தை (அனாகத சக்கரம்) அடைந்ததும் இந்த உலகைப் பற்றிய பார்வையின்

கோணமே பெருமளவு மாற்றமடைகிறது. அத்தகைய ஒருவரின் மனோ பாவத்தில் பெருத்த மாற்றமுண்டாகிறது.

காம உணர்வு குன்றும் காமக் கலவிக்கான ஆர்வங்கள் மங்கிவிடும். ஆண் அல்லது பெண்ணிடம் நிலவும் வசீகரமும் கவர்ச்சியும் குறைந்து போகும்.

புலன் பொருட்களிலும் புலன் போகங்களிலும் கொண்டுள்ள ஆழ்ந்த பற்றும் அதை அடையும் ஆர்வமும் வெகுவாகக் குறைந்துவிடும். மறைந்தே போகும். உணவு தூக்கம் போன்றவற்றின் மீது கொண்டுள்ள ஆசையும் பாசமும் பெரிதும் தணிந்து போகும். தூங்கும் கால அளவும் அதீதமாகக் குறைந்து விடும். விந்து வெளிப்படுதல் நின்று போகும்!

பிறப்பு உறுப்புக்கள் சுருங்கி விடும். குண்டலினி-சக்தி அனாகதத்திலும அல்லது அனாகத சக்கரத்துக்கும் மேலேயும தங்கியுள்ள போது ஒருவர் சிற்றின்பத்தில் ஈடுபட முடியாது. அத்தகைய ஒருவரிடம் சத்துவகுணம் மேலோங்கியிருக்கும். அவருடைய ஆசைகள் கடவுளை நினைப்பதிலும், கடவுளைப் பற்றி கேட்பதிலும், பக்தர்கள் அருளாளர்கள் ஆகியோரின் மத்தியில் கலந்து உறவாடுவ திலேயே நிலைத்திருக்கும.

உலகத்தில் ஈடுபட்டுள்ள ஆண், பெண் ஆகிய இரு தரத்தாரோடும் பேசுவதற்கும், அவர்களைப் பார்ப்பதற்கும் கூட வெறுப்படைவார்கள். அது போன்றவர்களுக்கு உலகாயதத்தில் ஈடுபட்டுள்ள தங்கள் உற்றார், உறவினர்கள் மத்தியில் இருக்கவே பிடிக்காது. அப்படி இருந்தாலும் அது அவர்களுக்குப் பெருத்த மனவேதனையைத் தருகிறது.

அந்த நிலையில் ஒருவர் தனிமையையே விரும்புகிறார்.

அவருடைய நேரம் முழுவதையும் தெய்வீகச் சிந்தனை யிலும், பக்திப் பாடல்களைப் பாடுவதிலும் கேட்பதிலும் ஈடுபடுத்தவே விரும்புகிறார். சமய சம்பந்தமான விஷயங் களில் ஈடுபட ஆசைப்படுகிறார்.

அதுபோன்றவருடைய மனம் ஒரே நெறியில் நிலைத்து நிற்கிறது. எளிதில் ஒரு முகப்படும் நிலையை அடைகிறது. அவர் அதிகமாகப் பேச விரும்புவதில்லை. வம்பளப்பில் ஈடுபடுவதில்லை.

ஆண்டவனைப் புகழும் சொற்களைக் கேட்டவுடன் அவர் கண்களில் நீர்தாரை தாரையாக வழிகிறது. கடவுள் பக்தியும், கடவுளிடம் ஆழ்ந்த அன்பும் நிரம்பித் ததும்பு கின்றது.

அனாகத சக்கரத்தில் இயங்கும் சூக்கும சக்திகள் மிகவும் நல்லவை. அவைகளை இயக்கும் குண்டலினி சக்தி மனத்தையும் அவைகளுக்கேற்ப இயக்குகிறது. இதுபோன்ற அனைத்து மாறுதல்களினாலும் அனுபவங்களாலும் கூட ஒருவர் எந்த வித நிலைத்த பயனையும் அடைந்து விடுவ தில்லை. ஏனெனில் சக்தி அனாகத சக்கரத்தில் இருக்கும் பொழுது யாராவது ஒருவர் தவறி அசிரத்தையினால் காமக் களியாட்டங்களில் ஈடுபட முயன்றாலோ, காம ஆசை களையும் எண்ணங்களையும் கொண்டாலோ ஆண் பெண்ணோடும், பெண் ஆணோடும் தாராளமாகக் கலந்து பழகினாலோ முழு அளவு எழுச்சி பெற்ற குண்டலினி சக்தி கீழே சரிந்து விடும். அதாவது கீழ்மட்ட மையமான மூலாதாரத்திற்கு இறங்கி வந்து நின்று விடும். அவ்வாறு கீழிறங்கி வரும்போது.'அது' சுவாதிட்டான சக்கரத்தை தனது பின் இயக்கி மையமாக்கிக் கொண்டு வேலை செய்யத் துவங்கி விடும். மறுபடியும் மூலாதார், சுவாதிட் டான சக்கரங்களின் கெட்ட 'விருத்திகள்' (தீய சக்திகள்) தலைதூக்கி ஆட்டம் போட ஆரம்பித்துவிடும்.

அதனால் ஒரு மனிதன் மீண்டும் புலன் உணர்வுகள், புலன் போகப் பொருட்கள், உலகாயத விஷயங்கள் ஆகிய வற்றில் முழுக்க முழுக்க ஈடுபடத் தொடங்கி விடுவான். இந்த வீழ்ச்சியும், இது போன்ற சறுக்கலுமே மிக ஆபத்தை விளைவிக்கக் கூடியது. இதனால் வெறுப்புற்று ஒருவன் தன் முயற்சியைக் கைவிட்டு, தான் மேற்கொண்ட பணியை

விட்டு விடுவானாயின் அதோடு அவன் நிரந்தரமாகக் கை விடப் பட்டவனாகிறான். அதற்குப் பின்னர். அவன் வாழ்க்கை பூராவும் பாழடைந்து விடுகிறது.

ஆனால் அவன் அமைதியுடனிருந்து சளைக்காத துணிவுடன் தன் சாதனைப் பணியை மீண்டும் துவங்குவானாயின், கீழே விழுந்த குண்டலினி சக்தியை சுவாதிட்டானம் அல்லது மூலாதார சக்கரங்களிலிருந்து அனாகத சக்கரத்திற்கு யாதொரு சிரமமுமின்றி மேலுக்கு எடுத்துச் சென்று விடலாம்.

ஆதலின் குண்டலினி சக்தியின் அனாகத சக்கரத்தை அடையும் முழு அளவு எழுச்சியினாலுங்கூட ஒருவர் நிலைத்த பயனைப் பெற்றுவிட முடியாது சிறிதளவு அசிரத்தை—அதிலும் சிற்றின்ப விஷயத்தில் ஏற்பட்டாலும் அது கண்டிப்பாகச் சக்தியை அது இருந்த இடத்துக்கே திரும்பக் கொண்டு வந்து விட்டுவிடும்

குண்டலினி சக்தி அனாகத சக்கரத்தில் இருக்கும்வரை ஒருவர் மிகவும் கண்காணிப்புடன் இருக்கவேண்டும். கெட்ட சகவாசமென்பதே இருக்கக்கூடாது ஆபாசமானவர்களோடு சேருதல் கூடாது, ஆணும் பெண்ணும் கலந்து பழகும் வழக்கத்தைத் தவிர்க்க வேண்டும். இல்லையேல் வீழ்ச்சி என்பது உறுதியாக நடக்கும்.

ஆயினும் ஒரு முறை குண்டலினி சக்தி இதய மையம் வரை ஏறிவிட்டு மீண்டும் 'அது' மூலாதார சக்கரத்துக்கு இறங்கி வந்தாலும் திரும்பவும் 'அதை' அனாகத சக்கரத்துக்கு சிரமமில்லாமல் உயர எடுத்துச் செல்லலாம். ஆனால் அதற்கு தினசரி ஆன்மீகப் பயிற்சியை ஒழுங்காகச் செய்து வரவேண்டும். நாட்கள் ஆக ஆக மூலாதார அனாகத சக்கரங்களுக்கிடையே ஏறுவதும் இறங்குவதும் சுலபமான பயிற்சியாகிவிடும். ஆயினும் விசுத்த சக்கரம் வரை 'சக்தி' யை மேலுக்கு எடுத்துச் செல்ல ஒருவர் மிகவும் சிரமப் பட்டு போராடித்தானாக வேண்டும்.

தெய்வீக ஒலிகள் ஒலிப்பது

குண்டலினி சக்தி அனாகத சக்கரத்தை அடைந்து அங்கேயே தங்கி இயங்க ஆரம்பித்தவுடன் ஒருவர் காதுகளில் தெய்வீக ஒலிகளைக் கேட்கிறார். இந்த ஒலிகள் அனாகத சக்கரத்திலிருந்து ஒலிப்பவைகள்.

இந்த ஒலிகள் பேசும் ஒலிகளைப் போல் தெளிவாகக் கேட்பதில்லை. தூலப் புலன்களும் கருவிகளும் எழுப்பும் சப்தத்தைப் போலவும் ஒலிப்பதில்லை. ஆனால் தூல புலன்களும், கருவிகளும் வெகுதூரத்திலிருந்து ஒலிப்பது போல் கேட்கும்.

இந்த ஒலிகள் ஒருவர் காதுகளில் பலவிதமாகக் கேட்கும். தூரத்திலிருந்து கேட்கும் கடல் ஓசை போலவும், மலை முகட்டிலிருந்து இரைச்சலிட்டுக் கொண்டு வரும் நீரோடை போலவும் வெகுதூரத்திலிருந்து கேட்கும் இடியோசை போலவும், வெகுதூரத்துக்கப்பாலிருந்து வரும் நீர்வீழ்ச்சியின் ஓசையைப் போலவும், தூரததிலிருந்து வரும் பேரிகையின் ஓசை போலவும், மிருதங்க ஒலி தூரத்தே கேட்பது போலவும், மத்தள ஓசை போலவும், தூரத்துச் சலங்கை ஒலி போலவும், (சினி சினி) வெகு தூரத்துக்கப்பாலிருந்து வரும் மணியோசை போலவும், எங்கிருந்தோ வரும் சங்கோசை, நகாரா ஒலி, குழலோசை, வீணையின் நாதம் போலவும், தாள்ம போன்ற கருவிகள் எழுப்பும் ஒலிகள் போலவும், தேனீக்கள் கூட்டமாக பூமரத்தின் உச்சியைச் சுற்றி வந்து எழுப்பும் ஓசை போலவும் (ஓங்காரம்) வகை வகையாகக் கேட்கும்.

இந்த எல்லாவித தெய்வீக ஒலிகளையும் ஒன்றன் பின் ஒன்றாக ஒருவர் கேட்டு அல்லது அனுபவித்து ஆகவேண்டுமென்ற அவசியம் ஏதும் கிடையாது. இதில் எந்த வித சந்தேகமும் கிடையாது. மேலே விவரித்த எல்லா ஒலிகளையும் ஒரு சிலர் கேட்கக் கூடும்.

சிலருக்கு சில ஒலிகள் மட்டும் ஒலிப்பது கேட்கும். மேலும் சிலருக்கு 'ஓம்' காரம் அல்லது 'பிரணவம்' மட்டுமே கேட்கும்.

ஒரு காட்டில் உள்ள பூக்கள் நிறைந்த பூமரத்தின் உச்சியில் அதைச் சுற்றிச் சுற்றி வரும் தேனீக்கூட்டம் சப்திப்பது வெகு அருகில் அமர்ந்திருக்கும் ஒருவர் காதுகளில் ஒலிப்பது கண்கூடு குண்டலினி சக்தி அனாகத சக்கரத்தில் தங்கியிருக்கும்போது அதே போல்தான் பிரணவ ஒலி அல்லது 'ஓம்கார' ஒலி' ஒருவர் காதுகளில் ஒலிக்கும்.

ஆன்மீக முன்னேற்றம் ஏற்பட்ட பிறகும், முழு அளவு சக்தி சகஸ்ராரத்தை வந்தடைந்த பின்னரும் இதுபோன்ற எல்லாவித ஒலிகளுமே நின்றுவிடும்.

அதற்குமேல் ஒருவர் இந்த சப்தங்களையே கேட்க முடியாது. ஆரம்ப நிலைகளில் தான் இதுபோன்ற ஒலிகளை ஒருவர் கேட்கிறார். முன்னேறிய நிலைகளில் ஒரே ஒரு பிரணவ (ஓம்கார) ஒலியை மட்டுமே கேட்கிறார். இந்த பிரணவமும் கூட சமாதி நிலை எய்திய பின்னர் ஒலிப்பது நின்று போகிறது.

அந்த நிலையில் ஒரு மனிதன் பரமாத்மனின் (மேலான பரம்பொருள்) பேரானந்த நிலையில் ஆழ்ந்து இலயித்து விடுகிறான்.

தெய்வீகக் காட்சிகள்

குண்டலினி சக்தி மேலேறி அனாகத சக்கரத்துக்குப் போய் அங்கே இயங்க ஆரம்பித்ததும் ஒருவர் பலவகைக் காட்சிகளைக் காண்கிறார்.

முதலில் ஒருவர் தியானத்தின் போதும் அல்லது வேறு நிலையிலும் மற்ற சமயங்களிலும் ரகரகமான ஒளித் தோற்றங்களைப் பார்க்கிறார். கண்கள் விழித்திருக்கும்

நிலையில், மனமானது அமைதியுற்றிருக்கும்போது இது போன்ற காட்சிகள் தோன்றுகின்றன.

சில சமயங்களில் மின்னல் மின்னுவதைப்போல் பார்வைக்குத் தெரிகிறது. வேறு சில சமயங்களில் சுடர் விடும் இரத்தினங்கள் அல்லது நட்சத்திரங்களின் ஒளி போன்றும், தன் கண்ணெதிரில் கூட்டம் கூட்டமான மின்மினிப் பூச்சிகள் பறந்து சென்று திடீரென மறைவது போலவும் தோற்றமளிக்கின்றன. மற்றும் சில நேரங் களில் பிறைச் சந்திரன், பூரண சந்திரன், நெருப்பு உருண்டை ஆகியவற்றின் தோற்றங்களைக் காண நேரிடும்.

சாதனை (ஆன்மீகப் பயிற்சி) வெகுவாக முன்னேறிய நிலையில் ஒருவர் தியானத்தில் ஈடுபட்டுள்ள நேரம் முழு வதும் எந்த வித தடங்கலும் இல்லாமல் பிரகாசமான ஒளி வட்டத்தைப் போன்றும் அல்லது பரவலான ஒளி வெள்ளம் வியாபித்து நிற்பதைப் போலவும் மனத்திரையில் காண் கிறார். மற்றும் சிலருக்கு தெய்வத்தின் உருவங்கள் தென்படுகின்றன. அவர்கள் வணங்கும் தேவ தேவியரின் அதாவது அவர்கள் மிகவும் போற்றி ஆழ்ந்து உபாசிக்கும் இஷ்ட தேவதைகளைக் காண்கிறார்கள்.

வேறு சிலர் வகை வகையான காட்சிகளைக் காண்கின்றனர். அவர்களில் சிலருக்கு தெய்வீக ஆற்றல் களும் சித்தியாகின்றன. குண்டலினி சக்தி அனாகதத்திற் கும் அதற்கும் மேலுள்ள சக்கரங்களுக்கும் ஏறிச் சென்று பிறகே இதுபோன்ற எல்லாக் காட்சிகளும் தோன்று கின்றன. அதற்கு முன் இவைகள் தோன்றவே தோன்றாது.

இதுபோன்ற தெய்வீக ஒலிகளும் காட்சிகளும் ஒளித் தோற்றங்களும் ஒருவருக்கு ஒரே சமயத்திலோ அல்லது ஒரே நாளிலோ அனைத்துமே கிடைத்து விடுவதில்லை. பல்வேறு சமயங்களில் ஒவ்வொன்றாக அவர்களுக்கு சித்திக்கின்றன.

இந்த காட்சிகளின் பலதரப்பட்ட தன்மைகள் ஒருவர் மேற்கொள்ளும் பாதை, பயிற்சி, சுவை, போக்குகள் அவர் மேற்கொள்ளும் முயற்சியின் வேகம் போன்ற வற்றிற்கு ஏற்ப அமைகிறது.

இதுபோன்ற தெய்வீக ஒலிகளும், காட்சிகளும், ஒளி களும் ஒருவருடைய ஆன்மீக முன்னேற்றத்தைக் காட்டு கிறது. தெய்வீக ஒலிகளைக் கேட்பதினாலும் சில காட்சி களையும் தெய்வீக ஒளியையும் பார்ப்பதாலும் ஒருவர் பெருத்த ஆன்மீக இலாபத்தை எய்தி விட்டதாகக் கருத முடியாது. ஒரு சாதகனுக்கு (ஆன்மீக வாதிக்கு) இவைகள் ஊக்குவிப்பதற்காக அமைந்த தூண்டுகோல்கள். சாத்திரங் களிலும் ஞானிகளின் உபதேசங்களிலும் இவைகள் நம்பிக் கையை விளைவிக்கின்றன. இதனால் மேலான கதியை அடைவதற்கான முயற்சியையும் சாதனையையும் மேற் கொள்வதற்கு ஊக்குவிக்கின்றன.

இந்த தெய்வீக ஒலிகளும் காட்சிகளும் களைப்புடன் செல்லும் பாதசாரிக்கு தூரத்தைக் காட்டும் கிலோ மீட்டர் எண்களைப் பொரித்துள்ள கற்களைப் போன்றவை.

நீண்ட பிரயாணத்தின் போது களைத்துப் போகிறான். அப்போது கிலோமீடர் தூரத்தைக் காட்டும் கற்களைப் பார்த்தவுடன் தான் செல்லப் போகும் இடத்தின் மீதியுள்ள தூரத்தைத் தெரிந்து கொள்கிறான் அதனால் மனத்தள வில் ஆறுதலடைகிறான். தனக்குத்தானே ஊக்கமடை கிறான். தான் சேரவேண்டிய இடத்தை நோக்கி மெதுவா கவும் பொறுமையோடும் நடந்து செல்லத் தொடங்கு கிறான். ஆன்மீகப் பயிற்சிக்கும் இது பொருந்தும்.

ஆன்மீக வாழ்க்கை நெடுந்தூரப் பயணம் போன்றது. மிகவும் கடினமானது பெருங்களைப்பைத் தரக்கூடியது. முன் பின் தெரியாத பாதையில் தன்னந்தனியாக ஒருவர் நடப்பதைப் போன்றது. உறுதி படைத்த மனிதர்கள் மட்டுமே மாபெரும் வீரர்களும் வீராங்கனைகளும்

மட்டுமே இந்தக் கடும் பயணத்தை மேற் கொள்ளத் துணிவார்கள். முன் பின் தெரியாத கரடுமுரடான பாதையில் தயங்காமல் முன்னேறுவார்கள்.

தன்னந்தனியாகச் செல்லும் சோர்வுறும் இந்த பிரயாணிகளுக்கு தெய்வீக ஒலிகளும் காட்சிகளுமே உதவிபுரிகிறது. ஊக்கமளிக்கிறது.

ஆனால் சில பலவீனமுள்ள ஆண்களும் பெண்களும் இந்த அற்ப விஷயங்களைப் பெரிது படுத்துகின்றனர்.

சின்னஞ்சிறு விஷயங்களாக உள்ள இவைகளை வைத்து வித்தையாடுகிறார்கள். மற்றவர்களை அவர்கள் ஏமாற்றுவதோடு மட்டுமல்ல. இவற்றை விளம்பரப்படுத்தி தம்மைத் தாமே ஏமாற்றிக் கொள்கிறார்கள்.

இத்தகைய பிரசாரத்தினால் சீடர்களைத் திரட்ட முயல்கிறார்கள். அத்தகைய முயற்சியில் சில புத்தி சாலி முட்டாள்களை தங்கள் சீடர்களாக்கிக் கொள்வதில் வெற்றி பெறுகிறார்கள். அவர்களைச் சுற்றி இந்த சீடர்கள் குவிகிறார்கள். இதே ரீதியில் ஏற்பட்ட விளை வின் பயனாக அவர்களுடைய ஆன்மீக வளர்ச்சி அதே இடத்தில் முடிந்து போகிறது.

ஆன்மீக வளர்ச்சியில் தடங்கல் தம்மைத்தாமே தாழ்த்திக் கொள்வதால் ஏற்படும் பின்னடைவு—போன்ற வற்றால் விளையும் முடிவு மதத்திற்கு ஏற்படும் இழிவு.

இது போன்ற மோசடிகளை இவ்வுலகில் ஏராளமாகப் பார்க்கலாம். இதனாலேயே மக்கள் மதத்தில் நம்பிக்கை இழந்து விட்டார்கள்.

குண்டலினி சக்தி மேலேறிச் செல்லும் பல்வேறு பாதைகள்

குண்டலினி சக்தி முழு அளவில் எழுந்து சென்று விசுத்தி சக்கரத்தை அடைந்தபிறகு அந்த சக்தி அந்த சக்கரத்தை விட்டுக் கீழிறங்குவது கிடையாது. அதைப் பெற்ற ஒருவனுக்கு வீழ்ச்சி என்பதே கிடையாது. நிலையான ஒன்றை அவன் பெற்று விட்டான் என்று கொள்ளலாம் அது போன்றவன் உடல், புலன், புலன் பொருட்கள், உலகம், உலகாயதங்கள் ஆகிய அனைத்திலிருந்தும் விடுபட்டவனாகிறான்.

முழு முயற்சியும் பிரயாசையும் இறையுணர்வைப் பெறுவதற்கான வழியிலேயே செலுத்தப் படுகின்றன. தனது முழு நேரத்தையும் மிகுந்த உதசாகத்துடன் உடலையும் மனத்தையும் உலக பந்தங்களிலிருந்து பற்றரச் செய்து கொள்கிறான். தெய்வீகச் சிந்தனையில் ஆழ்த்துகிறான்.

சாதாரண மனிதனிடமுள்ள உணவு, தூக்கம், காம உணர்வு ஆகியவறறின் மீதான பற்றும் பந்தமும் இவனிடம் அற்றுப் போகிறது.

அவன் பகுத்தறியும் ஆற்றலைப் பெறுகிறான், புலன்கள், புலன் பொருட்கள், உலக போகங்கள் ஆகியவற்றிலிருந்து விடுதலை அடைகிறான் சாந்தியையும மன ஒருமைப்பாட்டையும் எய்துகிறான். கடவுளுக்காகவே கண்ணீர் விடுகிறான். கடவுளைக் காண்பதற்காகவே பெருமுயற்சி செய்கிறான், கடவுளின் பெயரைக் கேட்டவுடன் மெய் நடுக்கமும் ஆனந்தக் கண்ணீர் உகுத்தும் பரவசமாகிறான்.

சாதாரண மனிதனால் போற்றப்படும் உடல் மீதான பந்தத்தின் அளவு இவனிடம் குறைந்து போகிறது வாழ்க்கையின் எளிய தேவைகளைக் கொண்டே மன நிறைவு பெறுகிறான்.

எல்லா பகட்டும் படாடோபமும் உலகவாழ்விலுள்ள வேதனையும் போராட்டமும் இவனிடமிருந்து விலகிப் போகின்றன. எந்த வித கவலைகளோ பரபரப்போ உல காயத வாழ்க்கையைப் பற்றிய சிந்தனையோ ஏற்படுவதே இல்லை

இவருடைய முழு ஈடுபாடும் ஒரேயொரு விஷயத்தைச் சுற்றியே, அதாவது இறைவன் இறையுணர்வு பெறுதல் என்ற நிலையைப் பற்றியதாகவே இருக்கும்.

இவரிடத்தில் தூய்மையான சத்துவகுணம் மேலோங்கி இருக்கும்.

சரஸ்வதி நாடிவழியாக மேலேறிச் செல்லும் முழு அளவு எழுச்சி பெற்ற குண்டலினி சக்தி ஆக்ஞா சக்கரத்தின் வழியாக சுழுமுனைக் கால்வாய்க்குள் புகுகிறது. அதனுடைய மேலேறிச் செல்லும் பாதைகளில் இது ஒரு வழி.

ஆனால் இந்த நாடி மூலமாக மேலுக்கு செல்லும் சக்தி ஆக்ஞாசக்கரம் உள்ள இடத்தில் இருக்கும் சுழுமுனைக் கால்வாய்க்குள் பிரவேசிப்பதற்கு முன்பாக விசுத்தி சக்கரப் பகுதியை அது தாண்டி விட்டிருந்தாலுங்கூட கீழ் நிலை மையத்திற்கு இறங்கிவிடுவதற்கான ஏது இருக்கிறது.

ஆதலின் சரஸ்வதி நாடி வழியாக முழு அளவு எழுச்சி பெற்ற குண்டலினி சக்தி விசுத்தி சக்கரப் பகுதிக்கும் மேலே சென்றாலுங்கூட நிலையான இலாபம் பெற்று விட்டதாக எண்ணி விடக்கூடாது.

ஏனெனில் சரஸ்வதி நாடி வழியாக மேலுக்கு எழுந்த குண்டலினி சக்தி விசுத்தி சக்கரப் பகுதியைக் கடந்திருந்தாலும்கூட அது தன்னுடைய பாதையை சுழுமுனை நாடி வழியாக அமைத்துக் கொள்வதில்லை.

குண்டலினி சக்தி சரஸ்வதி நாடிப் பாதையின் மூலமாக விசுத்தி சக்கரப் பகுதியை அடைந்தவுடன் தெய்வீக

ஒலிகள் கேட்கின்றன. அவருக்குத் தெய்வீகக் காட்சிகள் கிடைக்கின்றன. மனம் பெருமளவு தூய்மை நிலையைப் பெற்றிருந்தாலும் இவர்களுக்கு நிலையான சித்தி கிடைக்காமல் உள்ளது.

மூலாதாரத்திலிருந்து சுழுமுனைக் கால்வாய் வழியாக குண்டலினி சக்தி விசுத்தி சக்கரம்வரை எடுத்துச் சென்றாலே நிலையான சித்தி கிடைக்கும் இந்த சக்தியை சரஸ்வதி நாடி மூலமாக எடுத்துச் சென்று அது அநாகதம் அல்லது ஆக்ஞாசக்கரம் உள்ள பகுதியில் சுழுமுனைக்குள் புகமுடியாத வரைக்கும் ஒருவருக்கு தெய்வீக ஆற்றல் சித்திக்காது.

ஆனால் சுழுமுனை நாடி மூலமாக குண்டலினிசக்தியை மூலாதார சக்கரத்திலிருந்து மேலேற்றும் போது பல்வேறான சக்கரங்கள் ஒவ்வொன்றிலும் ஒருவர் சில குறிப்பிட்ட தெய்வீக சித்திகளை அடைகிறார்.

முழு எழுச்சி பெற்ற குண்டலினி சக்தி சரஸ்வதி மூலமாக ஆக்ஞா சக்கரம்வரை மேலேறிப் போகிறது. அதை ஆக்ஞா சக்கரம் அல்லது அனாகத சக்கரம் உள்ள இடத்தில் சுழுமுனை நாடிக்குள் புகச் செய்யாமற் போனால், வெகு எளிதில் கீழிறங்கி சுவாதிட்டான சக்கரத்துக்கு வந்து விடும். ஏனெனில் அது சுழுமுனை நாடியில் செல்லும் போது பல்வேறு மையங்களில் தங்குவது போல் சரஸ்வதி நாடிப்பாதையில் அந்த சக்தியினால் நிரந்தரமாகத் தங்கி நிற்க முடிவதில்லை. அது ஆக்ஞா சக்கரப் பகுதியில் உள்ள சுழுமுனை நாடிக்குள் பிரவேசித்த பிறகே அதில் நிரந்தரமாகத் தங்க முடிகிறது.

இப்போது குண்டலினி சக்தியை விசுத்தி சக்கரத்திலிருந்து ஆக்ஞா சக்கரத்துக்குக் கொண்டு செல்ல வேண்டும். விசுத்தி சக்கரத்தை விட்ட குண்டலினி சக்தி ஆக்ஞா சக்கரத்துக்குப் போனவுடன் விசுத்தி சக்கரத்

திலிருந்த சூக்கும சக்தி ஆற்றல்கள் அல்லது செய்கை களானது குண்டலினி சக்தியின் உடலில் ஐக்கியமாகி விடுகின்றன (தயை கூர்ந்து குண்டலினியின் உடல் என்று நாம் கூறுவதை தூல உடலாக நினைக்க வேண்டாம்) பல்வேறான சூக்கும சக்திகள் கரைந்து தமக்கான காரண வடிவங்களுடன் மிகவும் நுட்பமாக உள்ள குண்டலினி சக்திக்குள் ஐக்கியமடைகின்றன.

அதன் பிறகு ஆக்ஞா சக்கரத்திலுள்ள சூக்கும சக்திகள் ஆற்றலுடன் இயங்கத் தொடங்குகின்றன.

அத்தகையவருக்கு பெயரும் வடிவமுங்கொண்ட உலகம் அற்பமாகி விடுகிறது. உலகின் தோற்றமே மறைந்து போகிறது இந்த நிலையில் அவருக்கு பரமாத் மாவின் (மேலான பரம் பொருள்) தரிசனம் கிடைக்கிறது. மனத்திரையில் தோன்றிய பரமாத்மாவின் காட்சி அவரை அதிசயானந்தத்தில் வாயடைக்கச் செய்கிறது. அவர் எல்லையற்ற ஆனந்தத்தையும் அமைதியையும் அடை கிறார். உடல் உணர்வற்ற நிலையைப் பெறுகிறார்.

இருப்பினும் அவர் இன்னும் சமாதி நிலைக்குப் போகவில்லை. மனம் அதன் வேலையை முழுமையாக இன்னும் நிறுத்தவில்லை. சித்தம் (மனக்கோப்பு) பரமாத்மாவில் இன்னும் லயப்படவில்லை.

பரமாத்மாவின் தரிசனம் பெற்ற இதுபோன்ற நிலை ஒருவர் சாளரத்தினூடே தனது அருமைக் காதலியின் அழகான முகத்தைப் பார்ப்பது போலாகும். அந்த மனிதன் கண்ணாடி மூலம் முகத்தைப் பார்க்கிறான். அந்த உடலைத் தொடுகிறான். அவன் பார்த்தாலும் உடலைத் தொட்டாலும் அது உண்மையில் ஸ்பரிசித்த நிலையாகாது. அவனுக்கும் அவனது அன்புக் காதலிக்கும் இடையே மெல்லிய கண்ணாடித் தடுப்பு இருக்கிறது. அது போன்றதே குண்டலினி சக்தி ஆக்ஞா சக்கரத்துக்கு

எழுந்தவுடன் ஜீவாத்மா (உடலில் உள்ள உயிர்(பரமாத்மாவைக் காண்பதும் ஆகும்.

ஆனால் குண்டலினி சக்தி சகஸ்ராரத்துக்கு ஏறிச் சென்றவுடன் பூரணமாக அது பரமாத்மாவில் இலயித்து விடுகிறது. அதன் பிறகே, அப்போதே மிக உயர்ந்த சமாதி நிலை சித்திக்கிறது. இது போன்ற நிர்விகற்பு சமாதி நிலையின்போது குண்டலினி சக்தி தனது சூக்கும ஆதிநிலையை மீண்டும் பெற்று மேலான பரம்பொருளில் அல்லது பிரம்மத்தில் ஒன்றி விடுகிறது

பல்வேறு பயிற்சிகள், பாதைகள், போக்குகள், இயல்பு களுக்கு ஏற்ப சமாதி மாறுபடுகின்றது. அவைகள் இரண்டு முக்கிய பிரிவுகளாக உள்ளன. அதாவது **சவிகல்ப அல்லது சம்பிரக்ஞாத சமாதி** (உருவமுள்ளது—அருவமானது) ஆகும்.

மேலும் சம்பிரக்ஞாத சமாதி நிலையை நான்கு வகைகளாகப் பிரிக்கலாம். அவைகள் [1] சவிதர்க்க, [2] நிர்விதர்க்க, [3] சவிசார, [4] நிர்விசார என்பதாகும்.

1. சவிதர்க்க சமாதி

திரும்பத் திரும்ப ஒரு தூல வடிவத்தை நோக்கி தியானம் செய்வதே சவிதர்க்க சமாதி நிலை. அதாவது அந்த தூல வடிவம் தனது இஷ்ட தேவதையினுடைய தாகவோ அல்லது வேறேதாவது தூலக் குறியீடாகவோ இருக்கலாம்.

2. நிர்விதர்க்க சமாதி

ஐம்பொறிப் புலன்களையும் காலம் வெளி ஆகிய வற்றைக் கடந்து செல்லச் செய்வதற்கு மேற்கொள்ளும் சாதனை முயற்சிக்கு அல்லது தியான முறைக்கு நிர்விதர்க்க

சமாதி என்று பெயர். முதல் நிலையைவிட இது ஒருபடி உயர்ந்த நிலையைப் பெற்றதாகும்.

3. சவிசார சமாதி

ஐந்து தன்மாத்திரைகள் மீது (ஐந்து சூக்குமப் பொறிப் புலன்கள்) மனத்தை ஒருமுகப்படுத்தி தியானம் செய்வதே சவிசார சமாதி ஆகும். இங்கு இதுபோன்ற சமாதி நிலையில் தன்மாத்திரைகளே தியானத்துக்கு உரிய உருவங்கள். இது நிர்விதர்க்க சமாதி நிலையைவிட ஒருபடி உயர்ந்தது.

4. நிர்விசார சமாதி

காலம், வெளியை மனத்தால் அகற்றி தன்மாத்திரைகளை மட்டும் முன்வைத்து அதையே எண்ணிக் கொண்டிருப்பதே நிர்விசார சமாதி முறை ஆகும். இது மிகவும் சூக்குமத் தன்மையுடையது சவிசார சமாதியைவிட ஒருபடி உயர்ந்தது.

இந்த நால்வகைச் சமாதி வகைகளும் குண்டலினி சக்தி பரம ஆன்மாவில் ஐக்கியமாவதற்கு முன்பாக எய்துவனவாகும். அதாவது ஆக்ஞா சக்கரத்துக்கும் சகஸ்ராரத்துக்குமிடையே சக்தியின் இயக்கம் இருக்கும் போது நிகழ்வதாகும்.

முடிவானதும் உயர்நிலை பெற்றதும் ஆன சமாதி நிலையாக உள்ள அசம்பிரக்ஞாத சமாதியை இப்போது பார்ப்போம்.

எல்லா குணங்களும் எல்லா செய்கைகளும் மந்தகதியும் அற்றதொரு எண்ணத்தைக் கொண்ட எண்ணமாகவே வடிவம் பெறும் நிலையையே அசம்பிரக்ஞாத அல்லது நிர்விகல்ப சமாதி என்கிறோம். இதுவே மேலான நிலை; இதையே சனந்த சமாதி (பேரானந்த சமாதிநிலை) என்றும் சொல்கிறோம். இதுவே வாழ்வின் முடிவானதும்

மேலானதும் முழுமையானதுமான நிலையாகும். இந்த சமாதி நிலையைக் கொஞ்சம் விவரமாக இங்கே விளக்குவோம்.

நிர்விகற்ப அல்லது அசம்பிரக்ஞாத சமாதி

அசம்பிரக்ஞாத சமாதியை பல்வேறு பெயர்களால் அழைக்கலாம். அவையாவன, **நிர்விகல்ப சமாதி, நிர்வாணம் துரியம்** அல்லது **ஆழ்நிலைத் தன்**மையாகும். இந்த சமாதி (நிர்விகல்ப) ஒரு ஈடு இணையற்ற நிலையைப் பெற்றதாகும். ஒரு சாதாரண மனிதனுடைய மனத்திற்கு எட்டாத நிலையில் உள்ளதாகும். ஒரு சில அதிர்ஷ்டசாலிகளாலேயே அனுபவித்து ஆனந்தப்படும் நிலை.

மனமானது தூய்மையையும் தெய்வீகத்தையும் அடைந்த பிறகு எல்லா ஆசைகளும் அழுக்குகளும் பந்தங்களும் பாசங்களும் மனத்திலிருந்தும் இதயத்திலிருந்தும் வெளியேற்றப்பட்ட பிறகு ஒருவர் இந்த பேரானந்த நிலையை எய்துகிறார் நல்லதுங்கெட்டதுமான ஒவ்வொரு ஆசையும் இந்த நிலையை எய்துவதற்கான வழியில் தடங்கல் ஏற்படுத்துகின்றது. ஒவ்வொரு ஆசையும் ஒரு தேவையேயொழிய அது ஒரு பலவீனத்தைச் சேர்ந்தது. எதையும் விரும்பாத ஏதொன்றும் தேவைப்படாத பரிபூரண மனத்திருப்தி இருத்தல் அவசியம். மோட்சத்திற்கான (ஆன்ம விடுதலைக்கான) ஆசைகூட இந்த உயர்ந்த பேரானந்த நிலையை எய்துவதற்கு முன்பாக விட்டொழிக்க வேண்டும்.

தியானத்தின் முதல் கட்டத்தில் ஒரு சாதகன் (ஆன்மீகப் பயிற்சியாளன்) ஒரு குறியீட்டை வைத்துக் கொண்டு தன் தியானத்தைத் துவங்குகிறான்.

அதாவது இறைவன், இறைவி, சில இயந்திரங்கள், ஒளிச்சின்னம், ஓங்காரம் அல்லது மகாவாக்கியங்கள் போன்ற சில குறிப்பிட்ட மந்திரங்கள் கொண்ட கற்பனை வடிவங்களை வைத்துக் கொண்டு தன் புலன்கள், உடல்

பொறிகள், உள்ளுணர்வு, அகங்காரம், புத்தி போன்ற அனைத்தையும் ஒவ்வொன்றாகத் துறந்து கொண்டே ப் தியானம் புரிதலேயாகும்.

னம் அந்தக் குறியீட்டின் மீது குவிகிறது. பகுத்தறிதுணை கொண்டு எண்ணம் ஒரு புரிந்து கொண்ட னைக்கு வருகிறது. தியானத்தின் போது இயல் யே சிலர் தெய்வீக ஒளியைக் காண்கிறார்கள்,

ருமுகப்பட்ட மனம் குறியீட்டின் தூல வடிவத்தை து அந்த வடிவத்தின் பொருளில் பதிகிறது. அப்போது னம் ஆழ்ந்த சூக்கும நிலைக்குப் போகிறது.

யானத்தின் குறியாகவுள்ள சூக்கும வடிவமும் ந்து விடுகிறது. அந்த நிலையில்தான் ஒருவர் தெய்வீக ய அதாவது பரந்து வியாபிக்கும் தேஜோமயமான வெள்ளத்தைக் காண்கிறார்.

ச்சு இழைவதும் மெதுவாகி சம நிலைப்படுகிறது. லப் பற்றிய உணர்வு கரைந்து போக முயல்கிறது. வது உடலைப் பற்றிய உணர்வு அதை மிகப் பெரிய மாக்கிக் கொண்டே போய் பரந்த வெளியில் ாகக் கரைந்துவிடச் செய்கிறது.

னத்தின் ஒருமுகப்படும் நிலையை மேலும் தொடர்ந்து ண்டே போய் தெய்வீக ஒளியிலேயே அதை நிலைப் தி விட்டால் அந்த தெய்வீக ஒளியில் அது கரைந்து றது. இப்போது மூச்சு இழைவது நின்று விடுகிறது.

ந்த நிலையிலும் தெய்வீக ஒளியில் மனத்தைத் ர்ந்து இருக்கும்படிச் செய்தால் அந்தப் பேரொளி ந்து போய் எல்லையற்ற பரவெளியில் மனம் முழுமை ஐக்கியமாகி விடுகிறது.

து ஒளியுள்ள நிலையுமல்ல. ஒளியற்ற நிலையுமல்ல. ஐக்கியப் பட்டதும் மூச்சு முழுமையாகத் தன்னிச் ல் எந்த வித முயற்சியுமின்றி நின்று போகிறது.

இத்தகைய சமாதி நிலையில் கருத்து, கருத்துக்கான பொருள், பொருளைப் பற்றிய அனுபவம் ஆகிய எல்லாமே பரிபூரண ஐக்கிய நிலையை அடைகிறது. உடலுணர்வு அற்ற நிலை ஏற்படுகிறது. புலன்கள், அகங்காரம் போன்றவற்றின் சுவடுகளே இருக்குமிடம் தெரியாமல் மறைந்து விடுகின்றன. உள்ளுணர்வும் புத்தியும் இயங்குவதை நிறுத்திக் கொள்கின்றன.

மனமும் சித்தமும் (மனக் கோப்பும்) மேலான பரம ஆன்மாவில் பூர்ணமாய் ஐக்கிய மடைக்கின்றன. அகத்தேயும், புறத்தேயும், இயங்கும் அனைத்து உடல் இயக்கங்களும் நின்று விடுகின்றன. இதயத் துடிப்புகள்கூட முழுக்க நின்று போகின்றன.

ஜீவாத்மா பரமாத்மாவில் ஐக்கியமடைகிறது. (மனித உடலில் உள்ள ஆன்மா பர வெளியின் மேலான ஆன்மாவில் ஐக்கியப்பட்டு விடுகின்றது.)

பெயர்களும் வடிவங்களும் உள்ள உலகம் மறைந்து விடுகின்றது. எண்ணற்றவை என்ற நிலையே அற்றுப் போகிறது. ஏன்—ஒன்று என்ற நிலையுமே அற்றுப் போய் விடுகிறது.

ஏனெனில் ஒன்று என்ற நிலை இருக்கும்போது இரண்டுக்கான எண்ணமும், 'எண்ணற்றவை' என்ற கருத்தும தொடர்ந்து எழுகின்றன. இவைகள் ஒன்றைப் பற்றி மற்றொன்று தோன்றி எழுவதால் ஒன்றுக்கொன்று உறவு உடையனவாகின்றன. 'மற்றொன்று' என்பது இல்லாமல் 'ஒன்று' என்ற நிலையோடு நின்று விடுவதில்லை.

இத்தகைய 'சமாதி' நிலை அல்லது மேலான பரம ஆன்மாவில் ஐக்கியப்பட்ட நிலை 'உறங்கும் நிலை' அல்ல. இது ஒரு மாயைத் தோற்றமல்ல! கனவு அல்ல. இது ஒரு வகை சோர்வு நிலையோ அல்லது வியாதியோ அல்ல. இது இறப்பு நிலையோ அல்லது மயக்க நிலையோ அல்ல. இது போன்ற எந்த ஒரு நிலையைச் சார்ந்ததும் இல்லை. இதில்

யாதொரு ஐயமுமில்லை. இது ஒரு பரிபூரண நிலை. ஆழ்ந்த உறக்கத்தில் உள்ள பூரண விழிப்பு நிலையாகும் இது!

இது ஆழ்ந்த உறக்கநிலை—ஆனால் அதே சமயத்தில் உணர்வு நிலையும் உள்ளது. இது ஒரு முரண்பாடான வாக்கு மூலமாகத் தோன்றும். அவ்வாறு தோன்றினாலும் இதுவே அப்பழுக்கற்ற உண்மை நிலை.

இந்த நிலையை ஒருமுறை எய்திய பிறகு ஒரு மனிதன் இதைவிட பெரிய பேறு பெறவேண்டிய நிலை கிடையாது. இனி அவனுக்குத் 'தேவை' என்பதே இல்லை.

அவாவுறுதல், குறையுள்ளம் போன்ற ஏதுமே இதற்கு மேல் இல்லை. அந்த நிலை பெற்ற ஒருவர் தேவைக்கும் மேலே பூரணமாய்ப் பெற்றுவிட்ட அனுபவத்தை அடைகிறார். இந்த நிலையை விளக்க வார்த்தைகள் கிடைக்கவில்லை. ஏனெனில் மனமும் புத்தியும் அங்கு போய்ச் சேரவே இல்லை.

கற்பனையுங்கூட அங்கு வேலை செய்யாமல் நின்று போகிறது. இந்த நிலை 'தரிசன உணர்வு' பெற்ற நிலையுமல்ல. இது ஞான விளக்கங்களையோ அல்லது ஞானத்திற்கு எட்டியவையோ அல்ல.

இது ஒரு நிலையான, நிரந்தரமான, பரிபூரணமான நிலையும் முடிவும் ஆகும். இது விளக்க முடியாதது. அனுபவத்தால் மட்டுமே இதை உணர்ந்து பரவசம் கொள்ள முடியும்.

ஆழ்ந்த உறக்க நிலையில் ஒருவர் தன்னையுமறியாமல் ஆன்மாவில் புகும் நிலையைப் பெறுகிறார். இந்த உண்மை அவருக்குத் தெரிவதில்லை ஆனால் சமாதி நிலையில் ஆன்மாவில் புகுவதை உணர்கிறார். இதையே உணர்ந்த நிலை ஏற்படுகிறது என்கிறோம்.

சாதாரண உணர்வின் உணர்ந்த நிலை மேலுக்குச் செல்லச் செல்ல மேலும் மேலும் சூக்கும நிலையையும்

நுட்பத் தன்மையையும் பெற்று முடிவில் உயிர்ச்சார உணர்வின் மகா சமுத்திரத்தில் ஒன்றி விடுகிறது.

ஆழ்ந்த உறக்க நிலையில் மனமும், மனக்கோப்பும் ஆன்மாவில் ஒன்றுவது பூரணமானதல்ல. அது கண நேர நிலையை உடையது. ஆன்மாவில் மனம் ஒன்றிப் போகும் இந்தக் கண நேர நிலையை அறியாமை காரணமாக விளங்கிக் கொள்வதில்லை. ஆழ்ந்த உறக்க நிலையில் 'அறியாமை' என்ற நிலை அழிக்கப் படவில்லை.

தூங்கப் போன முட்டாள் மீண்டும் முட்டாளாகவே விழித் தெழுகிறான். அவனிடம் யாதொரு மாற்றமும் நிகழ்வதில்லை. கொஞ்சம் சோர்வு நீங்கிய நிலையையும் சிறிது களைப்பாறிய நிலையையும தவிர வேறெந்த வித மாற்றமும் அவனிடம் ஏற்படவில்லை.

மயக்க நிலைக்கும் போதை நிலைக்கும் இடையில் அதிக வித்தியாசம் கிடையாது.

இறப்பில் மட்டுமே தூல உடல் மடிகிறது. மனம், சூக்கும உடல், ஆற்றல் சக்திகள் ஆகியவை அழிந்து போவதில்லை. அவைகள் தம்முடைய சூக்கும, காரண சக்திகளை தம்மோடு எடுத்துக் கொண்டு 'ஆன்மா'வைத் தொடருகின்றன.

கனவு நிலையிலும் விழிப்பு நிலையிலும் சூக்கும, தூல உடல்கள் தமது சூக்கும, காரண புலன்களோடும், மனத்தோடும் கூடி இயங்குகின்றன.

ஆழந்த உறக்க நிலையில் காரண உடல் பேசாமலிருக்கிறது அதோடு கூடவே புலன்கள், மனம் ஆகியவற்றின் எண்ணம் தமக்கே உரித்தான காரண உருவங்களைப் பெற்றுள்ளன.

ஆனால் நிர்விகல்ப சமாதி நிலையில் இவைகள் ஏதுமே இயங்குவதில்லை. இருப்பினும் உணர்வு நிலை மட்டும் அற்றுப் போவதில்லை. (இது சாதாரண உணர்வு நிலையல்ல)

சமாதி நிலையில் மனமும் புத்தியும் தம்மை அறிந்த நிலையிலேயே உயிர்ச்சார உணர்வின் மகா சமுத்திரத்தில் ஐக்கியமடைகிறது. அதன் பிறகு உயிர்ச்சார உணர்வின் மகாசமுத்திரம் மட்டுமே நிலைத்து நிற்கிறது.

இங்கே— இந்த இடத்தில் பெயர்களுக்கும் உருவங்களுக்கும் இடமே கிடையாது. இங்கு ஒளியுமிருக்காது. இருளுமிருக்காது. அங்கே சூரியன் ஒளிர்வதில்லை. சந்திரனும் நட்சத்திரங்களும் மிளிர்வதில்லை. அப்போது மேலான பரம ஆன்மாவின் பேரொளியின் பிரகாச வெள்ளமே தெரிகிறது.

வானவெளியில் சுடர் விடும் விண் மீன்கள் அனைத்துமே அவைகளுக்கான உயிர்ச் சாரத்தையும் ஒளியையும் இந்த உயிர்ச் சார உணர்விலிருந்தே பெறுகின்றன. இந்த சமாதி நிலை பிரகாசிப்பதோடு நில்லாமல் அண்டவெளியிலுள்ள அனைத்துமே பிரகாசமடைகின்றன.

ஆழ்ந்த உறக்க நிலை அல்லது மயக்க நிலை போல் அல்லாமல் சமாதி நிலையில் ஒருவர் தன் மனத்தை ஓரிடத்திலிருந்து மற்றோர் இடத்திற்கும், ஒரு படியிலிருந்து இன்னொருபடி நிலைக்கும் எடுத்துச் சென்று தன்னுணர்வு உள்ள நினைவு நிலையிலேயே முடிவில் உயிர்ச்சார உணர்வின் மகா சமுத்திரத்தில் ஐக்கியமடைகிறார்.

ஆழ்ந்த உறக்க நிலை என்பது ஒரு குருட்னைப் பலவந்தமாக நாட்டின் தலை நகரத்திற்குத் தூக்கிச் சென்று அங்கே அவனை திடீரென கீழே இறக்கி விட்டு அங்கேயே சிறிது நேரம் இருக்கச் செய்து அதன் பிறகு அவனுடைய சொந்த இடத்திற்கே திரும்பக் கொண்டு வந்து விட்டு விடுவது போலாகும்.

ஆனால் சமாதி நிலை என்பது ஒரு மனிதன் தலை நகரத்துக்குத் தானே புறப்பட்டுச் செல்வது போன்றது செல்லும் வழியில் பல்வேறு காட்சிகளை அனுபவித்து

ரசிப்பதைப் போலவும், வழியிலுள்ள ஒவ்வொரு இடத்தையும் ஒவ்வொன்றாகப் பார்த்துக் கொண்டே போய் நகரத்தை அடைந்த பிறகு அங்குள்ள முழுவதையும் அனுபவித்து ஆனந்தப்பட்டவுடன் தலை நகரத்தின் முழு அனுபவத்துடன் திரும்பி வருவதைப் போன்றதாகும் இது.

இதுவே உறக்க நிலைக்கும் சமாதி நிலைக்கும் உள்ள வித்தியாசம். சமாதி நிலை, ஆழ்ந்த உறக்க நிலை ஆகிய இரண்டும் இருவேறு துருவங்களைப் போன்றவை. இரவும் பகலும் போன்றதே அவைகள்.

ஒருவர் ஒரு முறை சமாதி நிலைக்குள் ஆழ்ந்து அனுபவித்த பிறகு பேரானந்தத்துடன் கூடிய பூரண மன நிறைவைப் பெறுகிறார்.

ஆன்மா— ஆன்ம நிலை உணர்வு என்பதைத் தவிர அச்சமோ பரபரப்போ கவலையோ வேறெந்த வித உலகாயத நிலையுணர்வோ அவருக்கு விளைவதில்லை.

எல்லா திசைகளிலும் எல்லா இடங்களிலும் தன்னுள் தானே வெளிப்பட்டுத் தோன்றும் பேருண்மை நிலையை அவர் காண்கிறார்.

இத்தகைய சமாதி நிலையில் தனக்குத் தானே பரந்து வியாபிக்கும் உணர்வைப் பெறுவார். முட்டாளாக இருக்கும் ஒருவர்கூட இந்த சமாதி நிலைக்கு ஒரு முறை போய் விடுவாராகில் நிறைந்த ஞானத்தைப் பெற்று விடுகிறார்.

இந்த நிலையில் எண்ணங்கள் அனைத்துமே மறைந்து விடுகின்றன. எல்லா ஆசைகளும் விலகி விடுகின்றன. எல்லா பாபங்களும் கரைந்து விடுகின்றன. அவர் அதற்கு மேல் இரு நிலைத் தன்மையிலிருந்து விடுபட்டவராகிறார். முரண்பாட்டு நிலையிலிருந்து மீட்சி பெறுகிறார்.

காலம், வெளி, காரணம் போன்ற நிலைகளைக் கடந்தவராகிறார். சத்துவம், ராஜசம், தாமசம் ஆகிய

முக்குணங்களையும் கடந்தவராகிறார். இத்தகைய சமாதி நிலையை எய்துவதே இலட்சியமும் முடிவும், வெற்றி முனையும் வாழ்வின் குறிக்கோளுமாக உள்ளது.

இதுபோன்ற மகோன்னத நிர்விகல்ப சமாதி நிலையை எய்திய தன்மையினால் சாதாரண மனிதனுடைய ஆன்மா உலகாயத உறவுக்கான உணர்வு நிலைத்தளத் திற்குக் கீழிறங்கி வர முடியாது

அது போன்ற ஒருவர் தன் உடலை இருபத்தோரு நாட்களுக்கு மட்டும் உயிருடனிருக்கச் செய்து அதன் பிறகு தன் உடலை சவமாக விட்டு விட்டுச் செல்கிறார்.

ஆனால் வேறு சில மேலான பிறவியாய் அவதரித்த மகத்தான ஆன்மாக்களும் உள்ளன. கடவுளின் அவதாரங் கள், ஏழை பங்காளர்கள், கடவுளின் தூதுவர்கள், மகா ஞானிகள் போன்றவர்களே இவர்கள். மாபெரும் தெய் வீகப் பணியை நிறைவேற்ற இவர்கள் உலகில் தோன்று கிறார்கள். அத்தகைய மகான்கள் நிர்விகல்ப சமாதி நிலையை எய்திய பின்னருங்கூட உலக உணர்வு நிலைத் தளத்திற்கு ஆராய்ச்சிக்கு எட்டாத இரகசிய முறையில் இறங்கி வருகின்றனர்.

அவர்கள் குண்டலினி சக்தியை ஆறாவது அல்லது அதற்கும் அதிகமாகப் போனால் ஐந்தாவது சக்கரங் களுக்குத் திருப்பிக் கொண்டு வருகிறார்கள்.

அகத்தூய்மை நிலையுடன் விளங்கும் அவர்கள் துன்பப் படும் மனித சமுதாயத்திற்கு உழைக்கிறார்கள். அவர்கள் பெற்று வந்த தெய்வீகச் செய்தியைப் பரப்புகிறார்கள். மோட்சம் அல்லது ஆன்ம விடுதலைக்கான வழியையும் காட்டுகிறார்கள். இவர்கள் விரும்பிய உடனே மீண்டும் சமாதி நிலைக்குப் போய் விட முடியும்.

அவர்கள் குண்டலினி சக்தியை விசுத்தி சக்கரத் திலிருந்து (ஐந்தாவது மையம்) அல்லது ஆக்ஞா சக்கரத் திலிருந்து (ஆறாவது மையம்) தாங்கள் நினைத்த அளவில்

சகஸ்ராரத்திற்கு எடுத்துச் சென்றும் மீண்டும் அதே குண்டலினி சக்தியை அவர்கள் விரும்புவாராயின் இவ்விரண்டு சக்கரங்களில் ஏதாவது ஒன்றுக்குத் திருப்பிக் கொண்டும் வர முடியும்.

ஒரு முறை நிர்விகற்ப சமாதி நிலைக்குள் புகுந்து அதன் அனுபவத்தைப் பெற்ற மனிதன் உலக உணர்வின் உறவு நிலைச் சாம்ராஜ்யத்தின் எல்லைக்கு இறங்கி வந்த பிறகு எந்த வித லௌகீகம் அல்லது ஆன்மீகம் மனிதத் தன்மை அல்லது தெய்வீகம் போன்றவைகளால் ஏமாற்ற மடைவது கிடையாது. ஏனெனில் வாழ்வுக்கும் சாவுக்கும் மறைவிலும், நன்மைக்கும் தீமைக்கும் அடியிலும், இன்ப துன்பங்களுக்கும் நல்லதுக்கும் கெட்டதுக்கும் அப்பாலும் முரண்படும் எதிர் மறை சோடிப் பொருள்களுக்கு அப்பாலும் உள்ள இடத்தில் தெய்வீகத்தின் கை ஓங்கி இருப்பதை அவர் தெள்ளத் தெளியக் காண்கிறார்.

எல்லாக் கஷ்டங்களையும் அனைத்துத் துன்பங்களை யும் வேதனைகளையும் அவர் அடக்கியாண்டு வெற்றி கொள்கிறார். எல்லாவகைச் சூழ்நிலைகளிலும் அமைதி யான மனச்சாந்தி பெறுகிறார். அதுபோன்ற மனத்தின் சமநிலையும், மனத்தின் சாந்த நிலையும் மண்ணிலும் விண்ணிலும் நிகழும் எந்த வித மாற்றத்தாலும்கூட பாதிக்கப் படுவதில்லை. மனத்தால் உருவாக்கப்பட்ட சட்டங்கள் அந்த நிலைக்குப் பின்னர் அவரைக் கட்டுப் படுத்த முடிவதில்லை.

அவர் சாத்திரங்களின் சம்பிரதாயங்களுக்கு அப்பாற் பட்டவராகிறார். அவைகளின் தேவை அவருக்கு வேண்டி யதில்லை. ஏனெனில் அவர் சொல்லும் வாக்குகளே சாத்திரங்களாகின்றன. அவருடைய செயல்களே சுருதி கள் (ஒழுங்கு முறை விதிகளைக் கூறும் சாத்திரங்கள்) ஆகின்றன.

பிரம்மத்தை அறிந்தவராதலால் அவரே பிரம்மம் ஆகிறார்.

பேருண்மையை உணர்ந்தவராதலால் அவரிடம் எந்த வித பாபத்தின் சாயையோ, அறியாமையோ, பந்தமோ இல்லாத நிலை ஏற்படுகிறது. அதனால் அவரே தெய்வமாகிறார். சமாதி நிலைக்கு அப்புறம் நிலைத்து நிற்பது கடவுள் --கடவுள் தன்மை மட்டுமேயாகும்.

நிற்விகற்ப சமாதி நிலையிலிருந்து கீழிறங்கி வரும் ஒருவர் உலகையும், உலகிலுள்ள எண்ணற்ற பொருள்களையும் மாறுபட்ட கோணத்தில் பார்க்கிறார்.

உலகைப் பற்றிய அவருடைய பார்வையின் கோணமே முழுமையாக வித்தியாசப்படுகிறது.

ஒவ்வொரு பெயருக்கும் உருவத்துக்கும் பின்னால் அவர் மேலான பரம்பொருளையே காண்கிறார். தன்னுள் உள்ள பேரான்மாவையே அனைத்திலும் எல்லா இடங்களிலும் பார்க்கிறார். உடல், மனம், புலன்கள் மட்டும் இதுவரை இருந்த சாதாரண நிலையிலேயே இயங்குகின்றன என்பதில் யாதொரு சந்தேகமுமில்லை, ஆனால் அவைகளின் மீதுள்ள பந்தங்கள் அதன் பின்னர் அற்றுப் போகின்றன, மனமும் அவைகளிலிருந்து விலகிக் கொள்கிறது. மனத்தின் பெரும் பகுதி ஆன்மாவில் தங்கிவிடுகிறது. ஆன்மாவின் தரிசனம் ஒரு கணம்கூட அவர் பார்வையிலிருந்து விலகுவதில்லை. அதன் தோற்றத்தைப் பற்றிய உணர்வு எல்லாவகைச் சூழ் நிலைகளிலும் எப்போதும் நிலைத்து விட்ட நிலையைப் பெற்று விடுகிறது.

புலன்களுக்கும் புலன் போகப் பொருட்களுக்கும் அவர் மயங்குவதில்லை.

மாலுமியின் திசைகாட்டும் கருவியிலுள்ள காந்த ஊசியைப் போல மனத்தின் பெரும் பகுதி ஆன்மாவில் பொருத்தப்பட்டு இணைக்கப்பட்டுள்ளது. அந்த திசை காட்டும் கருவியை எப்படி வேண்டுமானாலும் திருப்பிப் பார். அதன் ஊசி மட்டும் எப்போதும் வடக்கு திசையையே காட்டி வடபுறத்தையே காட்டும். அதேபோல் மனிதனும்

சமாதி நிலைக்குப் பிறகு கீழிறங்கி வந்தாலும் எப்போதும் கடவுள் நிலையுடனேயே அவர் திகழ்கிறார்.

அவருடைய ஒவ்வொரு ஆசையும், ஒவ்வொரு எண்ணமும், ஒவ்வொரு செயலும் தெய்வகாணிக்கையாக மாறுகிறது. வழிபாட்டு செயலாக ஆகிறது. அவர் தெய்வத்திற்காகவே வாழ்கிறார், கடவுளுக்காகவே உறங்குகிறார். கடவுளுக்காகவே உண்கிறார். அதுமட்டுமா? அவருடைய இதயத் துடிப்பும் கூட கடவுளுக்கு அர்ப்பணிக்கும் காணிக்கையாகவே ஆகிறது.

தாகம் கொண்ட ஒருவன் கானல் நீரின் இயல்பை அறியாத அறியாமையினால்தான் பருகுவதற்கான நீரைத் தேடி கானல் நீர் தெரியும் பக்கத்தை நோக்கி ஓடுகிறான். ஆனால் அதன் பொய்த்தோற்ற உண்மையை அறிந்து கொண்ட உடன் தன் தாகத்தைத் தணித்துக் கொள்ள கானல் நீரை நோக்கி ஓடும் முயற்சியைக் கைவிட்டு விடுகிறான். அந்த கானல் நீரின் உண்மை நிலையைப் புரிந்து கொண்ட பிறகு அவன் அதைப் பார்க்கும் தன்மையே வேறு அவன் அதைப் பற்றிக் கொண்டிருந்த அறியாமைநிலை அகற்றப்படுகிறது. கானல் நீரைப்பற்றி அவன் கொண்டிருந்த கருத்து தலைகீழாக மாறிவிடுகிறது.

அதே போல் நிர்விகற்ப சமாதி நிலையிலிருந்து கீழிறங்கி வந்த ஒரு மனிதன் பெயர்களும் உருவங்களும் படைத்த உலகத்தை மீண்டும் பார்க்கும்போது பழையபடி அவைகளைக் கண்டு மயங்குவது கிடையாது. இந்த பொய்த் தோற்றங்கள் அனைத்துக்கும் பின்னால் அவர் பேருண்மையையே காண்கிறார்.

பிறப்பு, வளர்ச்சி, அழிவு என்பது இல்லாத நோய் சாவு என்பது அற்ற, ஆண், பெண், ஜாதி, இனம், நிறம் போன்ற பேதமேதுமில்லாத எல்லையில்லாத பரந்து விரிந்துள்ள மாறுதலற்ற, தன்னில் தானே விளங்கக்கூடிய மேலான பரம்பொருளையே அவர் காண்கிறார்.

ஆதலின் துரிய நிலையிலுள்ள ஒரு மனிதன் இதைப் பூரணமாக அறிகிறான். அவன் ஆன்மாவிலேயே தங்கி ஆன்மாவாகவே இயங்குகிறான். அவனுக்கு ஆன்மாவைத் தவிர வேறொன்றும் உயிருடன் இருப்பதாகத் தோன்ற வில்லை.

அன்புள்ள வாசகரே—நாம் இப்போது இந்த புத்தகத்தை முடிக்கப் போகிறோம். இன்னும் சில வார்த்தைகளை மட்டும் கூறிவிட்டு முடித்துக் கொள் வோமாக.

நீங்கள் இதிலுள்ள விஷயம் முழுவதையும் கிரகித்துக் கொண்டு இருப்பீர்கள் என்று கருதுகிறேன்.

உங்களிடத்திலுள்ள ஆதார சக்தியின் இயக்கங்களை விவரமாகப் புரிந்து கொள்வதற்கு இந்த நூல் பெரிதும் உதவியிருக்கும் என்று நம்பலாம்.

ஆனால் இதைப் படித்து விடுவதால் மட்டும் பேருண்மையைத் தெரிந்து கொள்ளும் நிலை கிடைத்து விடாது. சொன்னதையே திருப்பிச் சொல்லும் கிளிப் பிள்ளையைப்போல் படித்ததையே திருப்பிச் சொல்வ தாலும், புத்தக அறிவைப் பிரசங்கம் செய்வதாலும் உனக்கு யாதொரு பயனும் விளையாது. அது உனக்கு ஞானத்தைத் தராது.

டன் கணக்கிலான சாத்திரப் படிப்பை விட, ஒரு அவுன்ஸ் நிறையுள்ள ஆன்மீகப் பயிற்சியே மிகமிக உயர்ந்தது.

சிரவணம், மனனம் நிதித்தியாசனம் போன்றவற்றுக் கான விளக்கங்களையும் முதலில் ஒரு நூலிலிருந்தோ அல்லது ஓர் ஆசானிடமிருந்தோ பேருண்மையைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ள வேண்டுமென்பதையும் அவ்வாறு தெரிந்து கொண்டதை ஆழ்ந்து சிந்தித்து—தான் படித்து கேட்டறிந்தவற்றை எப்போதும் நினைத்த வண்ணம் இருந்து மனத்துள் அதை ஆழப் பதிக்க வேண்டுமென்

பதையும் முடிவில் தியானத்தில் ஆழ்ந்து தனக்குள் விளைந்த பாவனைகளுக்கான கருத்துக்களிலேயே சதா சிந்தனையை நிலைபெறச் செய்தும் இருக்கச் செய்யும் அனைத்துமே நமது சாத்திரங்களில் கூறப்பட்டுள்ளன.

அவைகளுடைய உட்கருவுள்ள ஆழத்திற்கு அதன் ஆதி பீடத்தில் மனத்தை செலுத்தி ஒருமுகப்படுத்தி பேருண்மை நிலையை எய்த வேண்டும்.

இந்த ஒன்றையே நாம் பெற விழைவது என்பதையும், இந்த ஒன்றைப் பற்றிய நினைவைப் பலரும் இழந்து விடுகின்றனர் என்பதையும் நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.

ஆதலின் எழுமின்! விழிமின்! வெற்றி முனையைச் சேரும்வரை தளர்ச்சியடையாதீர்! வணக்கம்!

ஓம் சாந்தி! சாந்தி!! சாந்தி!!!

ஆசிரியரும் அவர் பணியும்

தென் இந்தியாவில் "கூர்க்" மலைப் பிரதேசத்தில் 1902-ஆம் ஆண்டு ஏப்ரல் 12-ல் நாராயணானந்தா பிறந்தார். அவர் பெற்றோர்கள் குழந்தைப் பேற்றுக்காக பல ஆண்டுகள் இறைவனை வேண்டி இறைஞ்சி நின்றனர். ஆகவேதான் தங்களுக்குப் பிறந்த பொலிவுமிக்க அழகுள்ள மகனிடம் ஆழ்ந்த அன்பு காட்டி வந்தனர். அந்த மகனும் அந்தக் கிராமத்தினரின் மனத்தை மிகவும் கவர்ந்திருந்தான்.

அவனும் தன் பெற்றோரிடம் மிகவும் பாசம் கொண்டிருந்தான். ஆயினும் ஐந்தாவது வயதில் அவனைப் பள்ளிக்கு அனுப்பியதும் அவன் கொஞ்சமும் தயக்கம் காட்டாமல் வெகு சகஜமாக வீட்டை விட்டுச் சென்றான்.

சிறுவயதில் அவன் படிப்பில் சிறந்த, சுறுசுறுப்பு மிக்க மாணவனாகவும் விளையாட்டரங்கில் திறனைக் காட்டுபவனாகவும் விளங்கினான். பள்ளி விளையாட்டுப் போட்டிகளில் கலந்து கொள்ளும் தேர்வைப் பெற்று பல பரிசுகளைப் பள்ளிக்குப் பெற்றுத் தந்தான்.

இதுபோன்ற பல்வேறு செயல்களுக்கிடையில் காலை மாலை இருவேளைகளிலும் தீவிர தியானத்தில் சுமார் அரைமணி நேரம் அமர்ந்து விடுவான். எந்த வெளிப்புற தூண்டுதலுமில்லாமல் உள்ளுக்குள்ளிருந்து கிளர்ந்

தெழுந்த ஒருவகை உந்துதலினாலேயே இந்தப் பயிற்சியைத் தொடர்ந்து மேற்கொண்டான்.

இத்தகைய முறையான நியதியுடன் கூடிய தியானம் அந்தச் சிறுவனை ஆன்மீக வாழ்க்கையில் நிலை நிறுத்தி எதிர்காலத்தில் நிர்விகல்ப சமாதி நிலையை எய்துவதற்கான அரிய வாய்ப்புக்கு அடிகோலியது.

கல்வியை முடித்ததும் அந்த இளைஞன் திருமணம் செய்து கொள்ளவில்லை. அதற்குப் பதிலாக அவர் உலகைத் துறந்து இருபத்தேழாவது வயதில் சந்நியாசியானார்.

அவர் வாழ்க்கையில் தோல்வி ஏதும் ஏற்படாத நிலையிலேயே இந்த சந்நியாசத்தை மேற்கொண்டார்.

எந்த விதமான விரக்தியும் ஏற்படாத நிலையில் ஒளிமிக்க எதிர்காலமும் அவருக்காகக் காத்திருந்தது. அவருடைய மனோ நிலையில் ஏற்பட்டிருந்த பெருத்த ஆன்மீக நிலை மாறுதலே இதற்குக் காரணம்.

ஒருநாள் வழக்கம்போல் தியானத்தில் அமர்ந்திருந்த போது அவர் மனம் ஒரு மணி கால அளவுக்கும் மேலே ஒருமுகப்பட்டு ஒருமைப் பாட்டில் ஊன்றி நின்றது. இந்த மேலான உயரிய சாதனை முடிந்ததும் தன் அந்தராத்மா அவரை அழைத்து உலகைத் துறக்கும்படி கட்டளை பிறப்பித்த சொற்கள் அவர் காதுகளில் ஒலித்தன. அந்த இளைஞர் கண நேரம்கூடத் தயங்காமல் கடைசி பைசாவரை தன்னுடைய செல்வத்தைத் தானம் செய்து விட்டார்.

1929-ல் குருவைத் (ஆன்மீக ஆசான்) தேடி தன் வீட்டை விட்டுப் புறப்பட்டார்.

களைப்பு மிகுந்த பல்லாயிர மைல் தூரமான நெடிய பயணத்திற்குப பின்னர் கடைசியாக அந்த இளந்துறவி ஸ்ரீ இராமகிருஷ்ண மடத்தின் தலைமையிடமான கல்கத்தாவிலுள்ள பேலூர் மடத்திற்கு வந்து சேர்ந்தார்.

அந்த மடத்திலிருந்த சந்நியாசிகள் மூன்று நாட்கள் வரை அவரைப் பலவிதமான சோதனைகளுக்கு உட்படுத்தி அதன் பின்னரே ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணரின் நேர்ச் சீடரான தலைவர் சுவாமி சிவானந்தரைத் தரிசிப்பதற்கு அனுமதித்தனர். இந்த இளந் துறவி அந்த மகானைக் கண்டதும் அவர் பாதங்களில் சாஷ்டாங்கமாக விழுந்து வணங்கி சரணடைந்தார்.

இவ்வாறு இவர் தமது குருவைத் தரிசித்ததும் அவர் தன்னுடைய ஆழ்ந்த அன்பையும் ஆதரவையும் நல்கினார். இளந்துறவி பதிலுக்கு தமது நம்பிக்கையையும் பக்தியையும் கடவுளிடமும் குருவிடமும் சமர்ப்பித்தார்.

அடுத்து வந்த சில ஆண்டுகளுக்குள் சுவாமி நாராயணானந்தாவிடம் கடவுளைத் தரிசிப்பதற்கான உள்ளுணர்வுடன் கூடிய உந்துதல் உத்வேகமடைந்தது. அவருடைய முழு வாழ்க்கையுமே இந்த ஒரே குறிக்கோளின் முனைப்பிலேயே ஈடுபட்டு, அதன் பயனாக ஓர் தனி இடத்தைத் தேடி தீவிர சாதனையை (ஆன்மீகப் பயிற்சி) மேற்கொள்ள வேண்டுமென்ற தாபம் மேலிட்டது.

கடைசியாக அவருடைய குருவானவர் தனது அருள் நிலையில் சீடனை அழைத்து இமாலயத்திற்குச் சென்று தவம் (கடுந்தவம்) மேற்கொண்டு சமாதி நிலையில் (ஆழ் நிலைத் தியானம்) ஆழ்ந்து சித்தி பெறும்படி கட்டளையிட்டார்.

பிரம்மாண்டமான பனிச் சிகரங்கள் நிரம்பிய அதிசயானந்தத்தைத் தரக் கூடிய இமாலய மலைத் தொடர்களை நேருக்கு நேர் கண்டபோது சுவாமிஜீ பரவசமடைந்து உண்மையான கடுந் தவத்தை உடனே தொடங்கினார்.

எந்த வித வசதிகளுமின்றி நடுக்காட்டில் ஒரு சிறிய குடிசையில் தங்கி தளராத ஊக்கத்துடன் கடுமையாக உழைத்தார். வழக்கமாக அவர் நாளொன்றுக்கு சுமார் பன்னிரண்டு மணியிலிருந்து பதினாறுமணி கால அளவுக்கு

தியானத்தில் அமர்ந்து மந்திர ஜபம் செய்தார். அவ்வப் போது இரவு பகலில்லாமல் நாட்கணக்கில் ஓய்வு ஒழிச்ச லின்றித் தொடர்ந்து தியானம் செய்வார். இது போன்ற கடுமையான சாதனையின் பயனாக சுவாமி நாராயணா னந்தா குறுகிய காலத்திலேயே மிக உயர்ந்த மேலான கதியான நிர்விகற்ப சமாதி நிலையை எய்தினார்.

1933ம் ஆண்டு பிப்ரவரி மாதம் சிவராத்திரி தினத்தின் இரவு நேரத்தில், அதாவது இந்திய நாடெங்கணும் அனுஷ்டிக்கப்படும் சிவபெருமான் விழித்தெழும் கொண்டாட்ட தினத்தன்று சுவாமிஜீ வழக்கம் போல் அன்று நள்ளிரவில் தியானத்தில் அமர்ந்தார். மனம் ஆழ்ந்து ஒருமுகப்பட்ட போது குண்டலினி சக்தி முழுமையாகக் கிளம்பி சகஸ்ராரத்தை வந்தடைந்ததை உணர்ந்தார். அவருடைய இதயத் துடிப்பும் மூச்சும் தானாகவே நின்று போய் விட்டன. (கேவலகும்பகம்.)

உடலைப் பற்றிய உணர்வு அற்றுப் போய் விட்டது. மனம் பூரணத்துவத்தில் கலந்து விட்டது. தான் எனும் உணர்வு மரத்து உயிர்ச்சார சாகரத்தில் சங்கமித்தது. மனம், அகந்தை, புத்தி போன்றவற்றின் அறிகுறிகள் கிஞ்சித்தேனும் புலப்படவில்லை. இதுவே கடைசி அனுபவம் இதுவே கடவுளின் உருவமற்ற நிலையின் உணர்வு. இதுவே அகண்டாகாரமான ஆனந்த நிலையுமாகும்.

சுவாமிஜீ இதே நிர்விகல்ப சமாதி நிலையில் நீண்ட காலம் இருந்தார். மிக மிக உயரத்தில் அவரது ஆன்மா இருந்தாலும் அவர் மனம் நிதானமாகவும் நிச்சயத்துடனும் உலக பந்தத்தின் எல்லைக்குள் இறங்கி வந்தது. இந்த நிலையில் அவருடைய பார்வையின் கோணமே முற்றிலும் மாற்றம் பெற்றிருந்தது. பூரண ஞானஒளி எய்திய காரணத் தால் அவர் மனத்தில் அறியாமையின் அறிகுறி கிஞ்சித் தேனும் இருக்கவில்லை.

அவர் எங்கணும் எல்லா பெயர்களுக்கும் உருவங் களுக்கும் பின்னால், ஒரே ஆத்மாவையே கண்டார்.

அகிலத்தின் பேதங்களில் தெய்வீக ஒற்றுமையை உணர்ந்து கொண்டார்.

இந்த அரிய சித்தியை அடைந்த பின்னரும் சுவாமி நாராயணானந்தா அதை விளம்பரப் படுத்திக் கொள்ள வில்லை. இமாலயத்தில் எளிய தனிமை வாழ்க்கையையே தொடர்ந்து மேற்கொண்டார்.

அவர் சீடர்களை சேர்த்துக் கொள்ளவில்லை. பணத் துக்கோ வசதிகளுக்கோ ஆசைப்படவில்லை. அவைகள் ஏதும் இல்லாத நிலையிலேயே அவர் வாழ்ந்தார்.

உலக ஆசாபாசங்களுக்கு ஆளாகாமல் மனத்தின் நுட்பமான இயக்கங்களின் நூதன கணிப்பிலேயே ஆழ்ந்து போனார். மறைந்திருக்கும் காரணங்களின் விளைவுகளால் எழும் சூக்கும மனத்தின் இயக்கங்களைப் படம் பிடித்துக் கணிக்க தனது ஒரு முகப்பட்ட தூய மனத்தையே நிரந்தர மான ஆய்வுக் கூடமாக ஆக்கிக் கொண்டார்.

இவைகளைப் புத்தகங்களாகக் கொண்டு வரவேண்டு மென்ற யோசனையே இல்லாமல் மனோ தத்துவத் துறையிலும், தத்துவ சாத்திரத் துறையிலும் அவருடைய உன்னதமான கண்டு பிடிப்புகளைக் குறிப்புகளாக எழுதி வைத்துக் கொள்ளலானார்.

முன் உதாரணமில்லாத, ஈடு இணையற்ற ஞானத்தை அளிக்கக் கூடிய ஒன்றன் பின் ஒன்றான தொகுப்புகளாக தனக்கே உரித்தான அற்புத ஆற்றலினால் எளிய லாவகத் துடன் எழுதிக் குவித்தார் இவைகளின் கை எழுத்துப் பிரதிகளை உலகின் பார்வைக்குத் தெரியாமல் பாதுகாத்து வைக்கவே எண்ணினார்.

1947-ல் இந்தியா பாகிஸ்தான் பிரிவினையின் போது வெறி கொண்ட முஸ்லிம்களாலும் இந்துமதக் கும்பலாலும் கடவுள், மதம் போன்றவற்றின் பெயரால் நிகழ்ந்த மனிதாபிமானமற்ற கோர இரத்தக் களரியை சுவாமிஜீ நேரில் கண்டார்.

கொள்ளை, கொலை, பிணக்குவியல்களின் கோரக் காட்சிகளைக் கண்டார். கன்னிப் பெண்களும் இளம் பெண்களும் கடத்தப்பட்டதையும் பார்த்தார். துன்பப் படும் மக்களைக் கண்டு இரக்கங் கொண்டார். அவர் உடனே மனித குலத்துக்கு உதவி புரியத் தீர்மானித்தார். தனிமையைத் துறந்து சீடர்களை ஏற்றுக் கொள்ளத் துவங்கினார்.

ஆரம்பத்தில் சுவாமிஜீயிடம் சரணடைந்த சீடர்களில் மேற்கூறிய படுகொலைகளுக்குத் தப்பிப் பிழைத்து வந்த ஏழை இளம் அனாதைகளும் இருந்தனர்.

அவர்கள் சுவாமிஜீயினுடைய குறிப்புகளையும் கையெழுத்துப் பிரதிகளையும் படித்துப் பார்த்தனர். அவைகளின் தனிப் பெருஞ் சிறப்பை உணர்ந்து புத்தகங் களாக வெளிக்கொணர விரும்பினர்.

சுவாமிஜீயிடம் அதற்கான பொருள் வசதி இல்லாம லிருந்தது. பாகிஸ்தானில் அனைத்தையும் இழந்து விட்டு வந்து சரண் புகுந்த சகோதர சகோதரிகளிடமும் நிதி வசதி இல்லை. புத்தகங்கள் வெளியிடுவதற்கான வாய்ப்பு இல்லாத நிலை.

அவர்களில் சில பெண்கள் தங்களிடம் எஞ்சி இருந்த ஓரிரு பொன் நகைகளை அதற்காக அளித்தனர். அதைக் கொண்டு புத்தகங்களை வெளியிடும் பணியைத் துவக்குவ தற்கான வாய்ப்பு கிட்டியது.

இந்த நேரத்தில் கெடுமதி கொண்ட சிலரிடமிருந்து கிளம்பிய எதிர்ப்பைச் சமாளிக்க வேண்டி நேரிட்டது. அவர்கள் வெறும் பொச்சரிப்பு காரணமாகவே இந்த மகத்தான பணியின் துவக்கத்தைத் தடுத்து நிறுத்த நினைத்தனர்.

எந்த ஒரு ஆதரவும், உதவியும் யாரிடமிருந்தும் பெறாத நிலையிலேயே பல சோம்பேறிகளால் அவர்மீது சுமத்தப்பட்ட அவதூறுகளையும், பழிபாவங்களையும்

அவர் ஒருவராகவே ஏற்றுக் கொண்டு வாழ வேண்டிய சூழ்நிலை ஏற்பட்டது. அதன் விளைவாக எல்லோராலும அவர் இழிவாகக் கருதப்பட்டார். அதனால் தங்குவதற்கும் இடம் கிடைக்காத நிலை.

இதற்கெல்லாம் ஈடு கொடுத்து சுவாமிஜீ கிஞ்சித்தும மலந் தளராமல் உறுதியுடன் இருந்தார். சில நாட்கள் சென்றதும் அவதூறுகள் ஓய்ந்து போயின. சோம்பேறிகள் தாங்கள் செய்த பாவங்களின் பலனை அவர்களே சுமந்து சென்றார்கள்.

புத்தகங்களின் பணி தொடர்ந்து, ஒன்றன் பின் ஒன்றாக அச்சேறி வெளிவந்தது. அவைகளைப பற்றிய விளமபரமோ பிரசாரமோ இல்லாமல் அவைகளின உயர்ந்த மதிப்பினாலேயே உலகம் பூராவும் பரவுவதற் கான வாய்ப்பு கிடைத்தது.

ஆரம்பத்தில் சுவாமி நாராயணானந்தா இதற்கான எந்த ஒரு நிறுவனத்தையோ அல்லது ஆசிரமத்தையோ அமைக்க விரும்பவில்லை.

அவருடைய துறவு வாழ்க்கையில் பொது மக்களிட மிருந்தோ, சீடர்களிடமிருந்தோ எந்தவித நன்கொடை யையும் பெறவில்லை. (அவருக்கே உரித்தான) எளியவாழ்க் கையை மேற்கொண்டார். பொது வாழ்க்கையின் ஆடம் பரங்களை அவர் தவிர்க்கவே முயன்றார். நாட்கள் செல்லச் செல்ல சீடர்களின் எண்ணிக்கை அதிகரித்தது.

இது போன்று உருவாகிய இயக்கத்தை நெறிப்படுத்தி அதை ஒரு ஒழுங்கான அமைப்பாக நிறுவ வேண்டிய சூழ்நிலை தவிர்க்க முடியாததாகிவிட்டது.

பின்னர் 1967-ம் ஆண்டில், 'நாராயணானந்தா யூனி வர்சல் யோகா டிரஸ்ட்' என்ற மையங்கள் இந்தியா, ஜெர்மனி, டென்மார்க், ஸ்விட்சர்லாந்து போன்ற நாடுகளில் ஆரம்பிக்கப்பட்டன. இந்த நேரத்தில் மேலை நாட்டு இளம் ஹிப்பிகள் பலர், குறிப்பாக 'டென்மார்க்'

தேசத்தவர் சுவாமி நாராயணானந்தாவிடம் வழிகாட்டி உதவும்படி வந்து சரணடைந்தனர்.

அவர்களில் பலர் போதை மருந்துக்கு அடிமையானவர்கள். மோசமான நாடோடிகள், சரண்புகச் சென்ற பல இடங்களிலிருந்தும் விரட்டப்பட்டு கீழ்நிலைக்கு தள்ளப்பட்டவர்கள்,

ஆனாலும் சுவாமிஜி அவர்களைப் புரிந்து கொண்டு தமது சீடர்களாக ஏற்றுக்கொண்டார். உடனே அவர்களைச் சரியான பாதைக்கு கொண்டு வநது விட்டார்.

இதில் பல இளைஞர்களும், யுவதிகளும் டென்மார்க் தேசத்துக்குத் திரும்பி வந்து ஜில்லிங் என்ற இடத்தில்உள்ள என். யூ. யோக ஆசிரமத்தின், சந்நியாசிகளாகவும, சந்நியாசினிகளாகவும் ஆனார்கள். அந்த ஆசிரமம புதிதாகத் தொடங்கப்பட்டிருந்த சமயம் அது.

ஜில்லிங் ஆசிரமம் எழுபது ஏக்கர் பரப்பளவுள்ள ஒரு பழைய பண்ணையில் அமைக்கப்பட்டது. அந்த நிலத்தைப் பண்படுத்தி அங்கு ஒரு ஆசிரமத்தை உருவாக்க ஆசிரமவாசிகள் கடுமையாக உழைக்க வேண்டியிருந்தது. இந்த உழைப்புடன் கூட தங்கள் வயிற்றுபபாட்டுக்காக அவர்கள் வெளியே சென்று தொழிற்சாலைகளில் பணி புரிந்து சம்பாதிக்க வேண்டியுமிருந்தது.

சுவாமிஜி அவர்களுடைய உண்மையான உழைப்பைக் கண்டு டென்மார்க் நாட்டிற்கு விஜயம செய்யும்படி விடுத்த அழைப்பை ஏற்றுக் கொண்டபோதே ஆசிரமத்திற்கு விடிவுகாலம் பிறந்தது.

1971-ம ஆண்டில் சுவாமி நாராயணானந்தா முதன் முறையாக டென்மார்க் நாட்டிற்கு வருகை புரிந்தார். சுவாமிஜி ஜில்லிங் ஆசிரமத்தில் ஐந்து மாத காலம் தங்கி முதல் இலவச ஆன்மீகப் பயிற்சி முகாமை நடத்தினார்.

அந்த முகாமில் உண்மையான ஆன்மீகப் பயிற்சியாளர்கள் தங்களுக்கெனத் தனித்தனி கூடாரங்களை

அமைத்துக்கொண்டு அவைகளில் தங்கி அடிக்கடி குருவை நேரில் பார்த்து சந்தேகங்களைக் கேட்டு அறிந்து தெளிந்தனர். தினசரி பயிற்சி நிகழ்ச்சிகளிலும் கலந்து கொண்டனர்.

முகாம் மூன்று மாத காலம் நடந்தது. ஆயிரக்கணக்கானவர்கள் அதில் வந்து கலந்து கொண்டார்கள்.

1971-ம் ஆண்டு முதல் சுவாமி நாராயணானந்தா டென்மார்க் நாட்டிற்கும், மற்ற நாடுகளில் உள்ள மையங்களுக்கும் ஒவ்வொரு ஆண்டும் சென்று வந்தார்.

'ஜில்லிங்'கில் மட்டும் ஒவ்வொரு ஆண்டும் ஜூன், ஜூலை, ஆகஸ்டு மாதங்களில் இலவச ஆன்மீகப் பயிற்சி முகாமை நடத்துகின்றார். மெய்ஞ்ஞானத்தை நாடிவரும் அன்பர்களுக்கு உபதேசம் அளித்து அகில உலகத்திலுமுள்ள ஆயிரக் கணக்கான சீடர்களுக்கு மிகவும் அக்கறையுடன் வழிகாட்டி உதவி புரிகிறார்.

சுவாமி நாராயணானந்தா சீடர்களுடன் கொண்டுள்ள உறவு முறை அந்தரங்கத் தொடர்புடையது. அவரது அருட்பார்வை சீடர்களுக்குள் மறைந்துள்ள ஆற்றல்களை விழிப்படையச் செய்து, அவர்களைத் தங்கள் சொந்த பலத்திலேயே நின்று செயலாற்றும் சக்தியைக் கொடுத்து விடுகிறது. அவருடைய ஆன்மீக போதனையிலுள்ள கருத்தாழமும் ஞானத் தெளிவும் பொழுது போக்குக்காக விளம்பரப் படுத்தக் கூடியது அல்ல. அவர் தமது சீடர்களைப் பாதி வழியில் கை விடுபவரல்ல. முடிவான உறுதியான மனக் கட்டுப்பாட்டை எய்தி அதன் மூலம் நற்கதிக்கு (மோட்சம்) போய்ச் சேரும்படி கட்டளை இடுகிறார்.

சுவாமி நாராயணானந்தாவின் சீடர்கள் உழைத்து சம்பாதித்து சமூகத்தில் ஒருவராகக் கலந்து வாழ்ந்து வருகின்றனர். அவர்கள் நல்லொழுக்க விதிமுறைகளைக்

கண்டிப்புடன் கடைப்பிடித்து சுய நலமில்லாத, பற்றற்ற வாழ்க்கையைப் பின்பற்றி நடக்க முயல்கின்றனர்.

பெரும்பாலான சந்நியாசிகளும், சந்நியாசினிகளும் ஆசிரமங்களிலேயே வாழ்ந்து வருகின்றனர். அவைகளில் பல சுயபலத்திலே இயங்கும் பண்ணைகளாக உள்ளன. அந்தப் பண்ணைகளிலேயே பட்டறைகளும், அதற்கான எல்லா வசதிகளும் உள்ளன. ஆசிரமங்களில் தங்கியுள்ள ஆசிரம வாசிகளுக்கு வேலை வாய்ப்பை அளிக்கத் தக்க வசதிகளாகும் அவை.

சர்வதேசக் கூட்டமைப்பின் மைய இடமாகவுள்ள டென்மார்க்கிலுள்ள ஜில்லிங் ஆசிரமத்தில் விவசாயப் பண்ணைத் தொழிலுடன் இணைக்கப்பட்ட ஒரு பால் பண்ணையும் இருக்கிறது. இந்த ஆசிரமத்தில் மிகப் பெரிய அச்சுக் கூடமும் உள்ளது. இங்குதான் வெளியீட்டுத் துறைக்கான புத்தகங்களும், பத்திரிகைகளும் அச்சிடப் பட்டு வெளியாகின்றன.

இங்குள்ள வேறொரு அணியினருக்கு பல்வேறு ஆசிர மங்களிலும், மையங்களிலும் கட்டக் கூடிய புதிய கட்ட டங்களுக்கான கட்டுமானப் பணி தொடர்ந்து இருந்து வருகின்றது. இது போன்ற பணிகளுக்கு உதவும் வகையில் உலகம் பூராவிலுமுள்ள பல்வேறு மையங்களுக்கிடையே தமது அங்கத்தினர்களைப் பரிமாறிக் கொள்ளும் வழக்கம் தீவிரமடைந்துள்ளது.

இத்தகைய நெருக்கமான கூட்டுறவினால் இந்த நிறுவனம் சர்வதேசப் பல் சமயச் சீடர்களுக்கிடையே நல்லுறவுக்கான ஒற்றுமையை நிலவச் செய்கிறது.

தாங்கள் செய்யும் தினசரித் தொழில்கள் போக ஆசிரம வாசிகள் காலை நேரங்களிலும் மாலை வேளை களிலும் தியானத்தில் ஈடுபட்டு வருகின்றனர்.

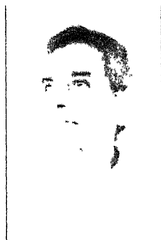
ஞாயிற்றுக்கிழமைகளிலும், விழாக் காலங்களிலும் எல்லோரும் தியான மண்டபத்தில் பொது தியானத்திற்

காக ஒன்றாகக் கூடுகின்றனர். அப்போது நிகழும் கூட்டு வழிபாட்டிலும் இசையிலும் சேர்ந்து கொள்கின்றனர்.

இந்தப் பேரழகு மிக்க இயக்கத்தின் வாயிற் கதவு களுக்குப் பின்னாலிருந்து இதன் கர்த்தாவின் பரமாத்ம உளப்பூர்வ வாழ்த்துக்கள் புரண்டோடி வருகின்றன• அவர் எப்போதும் இதை உருவாக்குவதில் மிகுந்த ஜாக் கிரதையுடன் கூடிய அக்கறையைக் காட்டி சரியான பாதை யில் வளர்ச்சி பெறுவதற்கான உதவியைச் செய்கிறார்.

அவருடைய மாபெரும் ஆன்மீகக் குடும்பத்தின் அங்கத்தினர்களாக உள்ள அனைவருமே, மற்றுமுள்ள ஞான வழியைத் தேடிவரும் மெய்யன்பர்களோடு சேர்த்து தங்களுக்குக் கிடைத்துள்ள விலையில்லாப் பெரும் பரிசைப் பகிர்ந்து கொள்ளும் பணிவான விருப்பத்துடன் வாழ்ந்து வருகின்றனர்!





சுவாமி நாராயணானந்தா தென்னகத்தின் கூர்க் பகுதியில், 1902-ல் அவதரித்தார். 1929-ல் அவர் துறவியானார். ஆன்மிக சாதனைக்காக இமயமலைக்குச் சென்றார். அங்கே பேரானந்தப் பேரறிவு நிலையான நிர்விகல்ப சமாதி நிலை 1933-ல் அவருக்குக் கிட்டியது. அதன் பின்னரும் பல ஆண்டுகள் இமயத்தில் ஏகாந்தமாகவே இருந்தார். மனம்-ஆன்மா உள்ளிட்ட அருள் உலகில் தாம் பெற்ற ஈடு இணையற்ற புதுமையான அனுபவ உண்மைகளை எழுத்தில் வடித்தார். யோகம், மனம் போன்ற தத்துவத் துறைகளில் இன்று ஆதார பூர்வமாக விளங்குவன அவரது நூல்களே. 1947-ல் பாகிஸ்தான் - இந்திய மத வெறியர்களின் படுகொலைகளைக் கண்டார். மனித குலத்துக்கு உதவ முன்வந்தார். சீடர்களை ஏற்க முடிவெடுத்தார். சுவாமி நாராயாணானந்தா 'அகண்டைக மதம்' எனும் ஒரு புதிய மதத்தையே படைத்தார். இன்று உலகெலாம் பரவிய பொது சமயக்கொள்கையின் ஆன்மிக ஆசானாக விளங்குகிறார். பல நாடுகளில் ஆசிரமங்களும் மையங்களும் அவர் தலைமையின் கீழ் இயங்குகின்றன.

மனிதனின் ஆதாரசக்தி அல்லது குண்டலினி சக்தி

''மனித உடலில் குண்டலினி சக்தி பேராற்றல் படைத்த சக்தி. இது எல்லா சக்திகளையும் தன்னுள் கொண்டுள்ளது. அனைத்து உருவங்களையும் பெறவல்லது. மனம் ஜடப்பொருளைப் போன்று குண்டலினி சக்தியின் உருவங்களில் ஒன்று. குண்டலினி சக்தி கண்களுக்குப் புலப்படாதது. அதை தொட்டு உணரவோ, தூலக் கண்களால் காணவோ இயலாது. மனிதனால் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட எந்தவித நுட்பமான கருவியாலும் அறியமுடியாது.

''பிரம்மச்சரியம் (கற்பு நெறி), ஒழுக்கம் மிக்க வாழ்க்கையை மேற்கொள்ள வேண்டும். அதனால் எய்தும் மனத்தின் தூய்மை, நுட்பத் தகுதிகளால் அதை உணர இயலும்''

''கீழை மேலை நாடுகளுக்கிடையில் இணக்கமான உறவு முறை அமையவேண்டும். இவைகளுக்கிடையே விளையும் நல்லெண்ணமும், ஞானமுமே, மனிதகுலத்தின் எதிர்காலத்திற்கு பெரிதும் உதவக் கூடியது என்பது தெளிவான உண்மை. இத்தகைய இலட்சியமும், கூட்டுறவும் இவற்றுக்குள் நிலவ முதலில் எல்லா பிரிவினர், இனத்தவர்கள் முதலில் தம்மைத் தாமே சரிவர புரிந்து கொள்ளவேண்டும். 'தமக்குள் ஆன்ம நேயத்தை வளர்த்துக் கொள்வதெப்படி - முன்னேற்றம் பெறுவது எவ்வாறு' என்பதற்கும் உழைக்கவேண்டும்.

இந்த ஒப்புவமையில்லாத புத்தகத்தில் சுவாமி நாராயணானந்தா வாழ்க்கையின் இரகசியங்களை விளக்கியுள்ளார். அதற்கான வழிமுறைகளையும் கூறியுள்ளார். இதில் சொல்லியுள்ளதை அறிவு பூர்வமாக பின் பற்றினால் மனிதனின் முடிவான இலட்சியத்தை அடையலாம். இந்த குறிக்கோளே ஆன்மா, மனம், உடலின் முழுமையை அளிக்கும். இந்த ஆசிரியர் மேலை நாட்டு யோகம் பயிலும் மாணவர்களுக்கு இசைந்து வரக்கூடிய விதத்தில் அறிவு பூர்வமாகவும், உண்மையானதாகவும் எளியமுறையில் எடுத்துக் காட்டியுள்ளார்.

— சைக்காலஜி மேகஸைன், செஷயர், இங்கிலாந்து.

சுவாமி நாராயணானந்தாவின் படைப்புகள், தொகுதி. 3.